یہ کتاب

سولہ طریقوں سے آپ کی مدد کرتی ہے

۱۔ آپ کو متعدد عملی اور آزمودہ اصول پیش کرتی ہے جن کے ذریعے آپ اپنی پریشانیوں اور تفکرات کے مسائل حل کر سکتے ہیں۔

۲۔ آپ کو ایسے طریقے بتاتی ہے جن سے آپ اپنی کاروباری پریشانیوں میں فی الفور پچاس فی صدی تک تخفیف کر سکتے ہیں۔

۳۔ سات طریقوں میں سے ایسا ذہنی رویہ اختیار کرنے میں آپ کی مدد کرتی ہے جس سے آپ سکون اور راحت حاصل کر سکتے ہیں۔

۴۔ مالی پریشانیوں سے نجات پانے کے تراکیب و اصول بتاتی ہے۔

۵۔ ایک ایسے قانون کی وضاحت کرتی ہے جس سے آپ اپنی بہت سی پریشانیاں اور فکریں دور کر سکتے ہیں۔

۶۔ آپ کو تنقید اور نکتہ چینی سے فائدہ اٹھانے کی ترکیب سکھاتی ہے۔

۷۔ ایسے اصول اور طریقے پیش کرتی ہے جن پر عمل کر کے خانہ داری کا کام کاج کرنیوالی خواتین تکان اور سستی سے محفوظ رہ سکتی ہیں اور اپنی صحت اور شباب کو برقرار رکھ سکتی ہیں۔

۸۔ ایسی چار عملی عادتیں اختیار کرنے پر مدد دیتی ہے جو تکان پریشانی اور غم کو دور کرنے میں مدد و معاون ثابت ہوتی ہیں۔

۹۔ ایک ایسی ترکیب بتاتی ہے جس سے آپ اپنی کاروباری زندگی کی میعاد میں روزانہ ایک گھنٹے کا اضافہ کر سکتے ہیں۔

۱۰۔ آپکے ذاتی توازن کو درہم برہم ہونے سے روکنے کا طریقہ بتاتی ہے۔

۱۱۔ روزمرہ کی زندگی سے ایسے بیسیوں مرد عورتوں کی کہانیاں پیش کی گئی ہیں۔ جو خود اپنی زبانی یہ بتاتے ہیں کہ وہ اپنی پریشانیاں اور فکروں پر کیسے غالب آئے اور نئے سرے سے زندگی کا آغاز کیا۔

۱۲۔ عملی نفسیات کے مشہور ماہر ڈاکٹر الفریڈ ایڈلر کا نسخہ بیان کیا گیا ہے جس سے چودہ دن کے اندر مالیخولیا کا علاج ہو سکتا ہے

۱۳۔ مشہور عالم طبیب سر ولیم آسلر کے اکیس الفاظ پیش کئے گئے ہیں، جو پریشانیاں اور غموں کو دور کرنے میں بے حد ممد ہیں۔

۱۴۔ ایئر کنڈیشننگ کی صنعت کی داغ بیل ڈالنے اور اس کو فروغ دینے والے امریکہ کے مشہور انجینئر ولیس کیریر کے تین بنیادی طلسماتی اصول درج کئے گئے ہیں جن کے ذریعے وہ اپنی پریشانیوں اور فکروں پر غالب آتے ہیں۔

۱۵۔ عملی نفسیات کے بانی اور امریکہ کے مشہور فلسفی ولیم جیمز کا تمام غموں کا واحد علاج بتاتی ہے

۱۶۔ یہ کتاب آپ کو بتاتی ہے کہ آرتھر ہیز سلز برگر ناشر نیویارک ٹائمز، ہربرٹ ہاکیز سابق ڈین کولمبیا یونیورسٹی آرڈوے ٹیڈ چیئرمین بورڈ آف ہائر ایجوکیشن نیویارک شہر۔ جیک۔ ڈیمپسی۔ کونی میک ما جو بیلین۔ امیر البحر بیلڈ ہنری فورڈ۔ ژال اور موخی ر بیجے۔ بی پنی ـــ اور جان ڈی راک فیلر جیسے مشہور لوگوں نے اپنی پریشانیوں اور فکروں سے کیسے نجات پائی+

پریشان ہونا چھوڑیئے
جینا شروع کیجئے

مصنف :- ڈیل کارنیگی
مترجم :- شاہد حمید

آزاد بک ڈپو۔ دہلی

HOW TO STOP WORRYING
AND START LIVING,

قیمت :- بارہ روپے
Rs. 12

ترتیب

حصہ چہارم ۱۴۱

پریشانیاں اور ذہنی رویّہ

حصہ پنجم

حصہ ششم

حصہ ہفتم

حصّہ ہشتم

حصّہ نہم

حصّہ دہم

مصنّف کا

دیباچہ

یہ کتاب کیسے لکھی گئی ـــــ اور کیوں؟

آج سے پینتیس سال قبل میں نیویارک کے انتہائی بدقسمت، پریشان اور غمگین نوجوانوں کی صف میں شامل تھا۔ اپنا پیٹ بھرنے کے لئے میں ٹرک بیچنے کا دھندا کیا کرتا تھا لیکن میں اتنا بھی نہیں جانتا تھا کہ موٹر ٹرک چلتا کیسے ہے۔ اور نہ کبھی میرے دل میں یہ معلوم کرنیکی خواہش پیدا ہوئی کیونکہ مجھے اپنے ذریعہ معاش سے نفرت تھی۔ میں نے ویسٹ ففتھ سٹریٹ WEST FIFTH STREET میں ایک سستے کرائے والا کمرہ لے رکھا تھا اور کام کاج سے فارغ ہونے کے بعد اسی میں آکر لیٹ رہتا تھا مجھے اس کمرہ سے نفرت تھی میں اسکی ہر چیز سے دور بھاگنا چاہتا تھا یہاں اتنے کیڑے اور چیونٹیاں تھیں، مجھے ابتک یاد ہے کہ جب میں صبح کیوقت اپنے کپڑے کھونٹی سے اتارتا تو ان سے بھی کیڑے اور چیونٹیاں ہی نکلتے اور جس طرف دھیان پلٹتا تھا کیڑے ہی کیڑے دکھائی دیتے تھے۔ سستے اور غلیظ ہوٹلوں میں کھانا کھاتا تھا۔ مجھے ان سے بھی نفرت تھی کیونکہ ایک تو یہاں سے کھانا کھا کر اکثر بیمار رہتا تھا، پھر یہاں بھی کیڑوں کی کوئی کمی نہ تھی،

دن بھر خون پسینہ ایک کرنے کے بعد جب شام کے وقت اپنے خاموش اور ویران کمرے میں داخل ہوتا تو ہر طرف اداسی اور بے کیفی محیط ہوتی۔ سر چکرانے لگتا، مایوسی، تلخی، فکر اور پریشانی کے جذبات دماغ میں ہلچل پیدا کر دیتے اور طبیعت ہر وقت بغاوت پر آمادہ رہتی، یوں معلوم ہوتا تھا کہ زمانۂ طالب علمی میں حسین اور خوشگوار زندگی کے متعلق جو دلچسپ اور پُر لطف خواب دیکھا کرتا تھا۔ انکی بھیانک اور ڈراؤنی تعبیر نے اپنے خوفناک پنجوں میں اسیر کر لیا ہے۔ سوچتا تھا کیا زندگی اسی کا نام ہے؟ یہی معرکۂ حیات ہے جسے سر کرنے کیلئے میں اسقدر بیقرار رہتا تھا۔ کیا ہمیشہ یہی ذلیل و نہار رہینگے؟ کیا میری تقدیر اسی ذلیل پیشے، انہی کیڑے مکوڑوں اور دھندلے مستقبل کے لئے بنی ہے؟

طالب علمی کے زمانہ میں میں نے مطالعہ اور تصنیف و تالیف کے بڑے بڑے منصوبے سوچے تھے لیکن اب اس کی تکمیل کے لئے نہ تو مجھے فرصت ملتی تھی نہ سکون و اطمینان میسّر تھا۔

میں جانتا تھا کہ اگر میں اس پیشے کو ترک کر دوں جس سے مجھے نفرت ہے تو فائدہ ہی فائدہ ہے۔ مجھے دولت کمانے کی ہوس تھی لیکن زندگی سے اندوز ہونے کی آرزو ضرور تھی میں تذبذب اور ہچکچاہٹ کی اس آخری حد پر آگیا تھا۔ جہاں پہنچ کر ہر نوجوان کو عملی زندگی کی جد و جہد میں حصہ لینے کے لئے ایک قطعی اور آخری فیصلہ کرنا ہوتا ہے میں نے فیصلہ کر لیا اور اس فیصلہ نے میری زندگی کو یکسر پلٹ دیا۔ اور اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ زندگی کے پینتیس سال نہایت اطمینان اور سکون سے بسر ہوئے ہیں اور مجھے ایسی روحانی لذّت حاصل رہی ہے جو کبھی میرے وہم و گمان میں بھی نہیں تھی۔

میرا فیصلہ یہ تھا کہ جس پیشے سے مجھے نفرت ہے، میں اس سے دست کش ہوتا ہوں۔ میں نے مسوری میں وارنسبرگ کے سٹیٹ ٹیچرز کالج میں چار سال تک معلمی کی تعلیم پائی ہے، میں شبینہ سکولوں میں بالغوں کو پڑھایا کروں گا اور اس سے جو آمدنی ہوگی اس سے اپنا گزارہ چلاؤں گا۔ پھر مجھے کتابیں پڑھنے، لیکچر تیار کرنے اور ناول اور کہانیاں لکھنے کے لئے بھی وقت مل جائیگا۔ آئندہ میرا مسلک یہ ہوگا "زندہ رہنے کے لئے لکھو اور لکھنے کے لئے زندہ رہو"۔

اب مسئلہ یہ تھا کہ رات میں بالغوں کو کونسا مضمون پڑھایا کروں، میں نے اپنی تعلیم پر غور کیا اور
اپنے علم اور معلومات کا جائزہ لیا۔ مجھے احساس ہوا کہ جس چیز نے کاروباری فرائض اور دنیوی اشغال
میں مجھے سب سے زیادہ فائدہ پہنچایا ہے، فنِ تقریر میں میرا ملکہ اور تجربہ ہے۔ اسی چیز نے میرے اندر
جھجک اور عدم اعتماد کی جگہ جرأت اور خود اعتمادی پیدا کر دی تھی، اور یہ دونوں صفات نہایت
کارآمد اور ضروری ہیں۔ دوسروں سے تعلقات استوار کرنے اور رابطہ پیدا کرنے میں یہ مفید ہی ثابت نہیں
ہوتیں بلکہ ناگزیر بھی ہیں! انہی کی بدولت مجھے یہ معلوم ہوا کہ قیادت اسی کے قدم چومتی ہے۔ جو بے
دھڑک اپنے خیالات کا اظہار کر سکتا ہے۔

میں کولمبیا یونیورسٹی اور نیویارک یونیورسٹی میں رات کو "فن تقریر" پڑھانے کی درخواستیں
بھیجیں لیکن ان دونوں یونیورسٹیوں نے میری درخواست کو درخور اعتنا نہ سمجھا کیونکہ وہ
میری خدمات کے بغیر بھی اپنا کام چلا سکتی تھیں۔

مایوس تو میں بہت ہوا لیکن اب میں خداوند تعالیٰ کا سچے دل سے شکر ادا کرتا ہوں کہ میری
درخواستیں منظور نہ ہو سکیں۔ مجھے وائی۔ ایم۔ سی۔ اے کی شبینہ جماعتوں کو پڑھانے کی جگہ مل گئی
یہاں ٹھوس نتائج دکھانے پڑتے ہیں! اور بھی فوراً۔ یہ بھی عجیب آزمائش تھی۔ بڑی عمر کے لوگ
میری جماعتوں میں اس لئے نہیں آتے تھے کہ انہیں کالج میں اعزاز پانے کی ہوس تھی یا وہ سماج
میں کوئی بلند مقام پانے کے خواہاں تھے۔ وہ یہاں اپنی دشواریوں کا حل ڈھونڈنے آتے تھے
وہ چاہتے تھے کہ اگر انہیں تجارتی کمیٹیوں کے اجلاس میں شرکت کرنی پڑے تو وہ کھڑے ہو کر
بے دھڑک اپنے خیالات کا اظہار کر سکیں سیلز مین کو اخلاقی جرأت کی ضرورت تھی تاکہ جب کبھی
اسے مغلوب الغضب مقروض سے تقاضے کی ضرورت پڑے تو اسے پہلے اس کے مکان کا طواف
کر کے اپنا دل مضبوط کرنے کی حاجت محسوس نہ ہو۔ اسے دم خم، جرأت اور خود اعتمادی کی
ضرورت تھی۔ بعض لوگوں کی خواہش تھی کہ وہ اپنی تجارت کو فروغ دے سکیں۔ اور اپنی آمدنی
میں اضافہ کر سکیں تاکہ ان کے اہل و عیال اطمینان اور آسودگی کی زندگی بسر کر سکیں۔ نہیں

بالاقساط ادا کی جاتی تھیں اور جو لوگ بددل ہو جاتے تھے وہ سکول آنا چھوڑ دیتے تھے اور اقساط کی ادائیگی بند کر دیتے تھے۔ میری کوئی تنخواہ مقرر نہ تھی فیسوں کی آمدنی کے تناسب سے معاوضہ ملتا تھا۔ اس لئے پیٹ پوجا کرنے کے لئے مجھے ٹھوس عملی نتائج دکھانے پڑتے تھے۔

اس زمانے میں میرا خیال تھا کہ اس سے تو میں سراسر خسارہ میں رہتا ہوں لیکن اب مجھے محسوس ہوتا ہے کہ میری تربیت کا یہ زمانہ بے نظیر تھا۔ میرے ذمہ یہ خدمت لگائی گئی تھی کہ میں اپنے طلباء کے دلوں میں عزم اور ارادہ پیدا کر دوں، انہیں جوش اور امنگوں سے بھر دوں، ان کی مشکلات کو حل کرنے میں مدد دوں اور ان میں اتنی دلچسپی پیدا کر دوں کہ وہ اپنی تعلیم کا سلسلہ جاری رکھیں اور اسے توڑنے نہ پائیں۔

یہ کام بے حد ولولہ انگیز تھا۔ مجھے اس سے پیار تھا لیکن بسا اوقات خود مجھے بھی حیرت ہوا کرتی تھی کہ کاروباری لوگ اتنے تھوڑے عرصے میں کس طرح خود اعتمادی سیکھ لیتے ہیں، دوران میں سے اکثر چند ہی دنوں میں اپنی تنخواہوں میں اضافہ کرانے اور ترقیاں پانے میں کامیاب ہو جاتے تھے۔

طلباء کی جماعتیں میری توقع سے کہیں بڑھ کر ترقی کر رہی تھیں۔ اور تیسرے ہی سیشن میں وائی ایم سی، اے جو مجھے ایک رات کے پانچ ڈالر دینے پر بھی آمادہ نہیں تھا۔ اب منافع کے تناسب سے تیس ڈالر روزانہ ادا کر رہا تھا۔ شروع شروع میں میں فن تقریر میں ملکہ پیدا کرنے کے متعلق تعلیم دیا کرتا تھا۔ لیکن وقت کے ساتھ ساتھ مجھے خیال پیدا ہونے لگا کہ ان بڑی عمر کے لوگوں کو اس استعداد کی بھی ضرورت ہے کہ دوست کیسے بنائے جا سکتے ہیں اور دوسروں کو کیسے متاثر کیا جا سکتا ہے لیکن انسانی تعلقات کے موضوع پر مجھے کوئی موزوں اور ڈھب کی کتاب دستیاب نہ ہو سکی! اس لئے مجھے خود کتاب لکھنی پڑی لیکن اس کے لکھنے کا طریقہ نرالا تھا۔ میں نے اپنے طلباء کے ذاتی تجربات کو اساس بنا کر لکھا اور یہی تجربات رفتہ رفتہ ایک مستقل تصنیف کی صورت اختیار کر گئے۔ میں نے اس کتاب کا نام "دوست بنانے اور دوسروں کو متاثر کرنے کے طریقے" (HOW TO WIN FRIENDS AND INFLUENCE PEOPLE)[1] رکھا۔

---

[1] اس کتاب کا بھی اردو ترجمہ چھپ چکا ہے۔

چونکہ یہ کتاب زیادہ تر میں نے اپنے بالغ طلباء کی جماعتوں کے لئے لکھی تھی، پھر میرا یہ بھی خیال تھا کہ جس طرح میری دوسری چار کتابوں کا عام لوگوں نے نام بھی نہیں سُنا، یہ بھی ایسے ہی غیر مقبول رہے گی اور زیادہ تعداد میں نہیں بک سکے گی لیکن توقعات کے برعکس یہ کتاب دھڑا دھڑ بکنے لگی اور آج غالباً میرے سوا کوئی بھی ایسا مصنف نہیں ہوگا جسے اپنی کتابوں کی کثرتِ اشاعت پر تعجب ہوتا ہوگا

امتدادِ زمانہ کے ساتھ مجھے یہ بھی محسوس ہوا کہ بالغوں کے نزدیک ان کے افکار اور پریشانیوں کا مسئلہ اہم ترین ہے۔ ہمارے طلباء میں بیشتر تعداد تجارت پیشہ لوگوں کی تھی ان میں منتظم کارکن، سیلزمین، انجینئر، محاسب وغیرہ سبھی قسم کے آدمی تھے اور ان میں زیادہ تعداد ان لوگوں کی تھی جو کسی نہ کسی طرح ذہنی مشکلات کے ستائے ہوئے تھے پھر خانہ دار خواتین تھیں۔ ان کی اپنی الگ مشکلات اور پریشانیاں تھیں۔ ان سب کے لئے ایک ایسی کتاب کی ضرورت تھی جس کی مدد سے وہ اپنے تفکرات اور ذہنی مشکلات سے چھٹکارا حاصل کر سکیں۔ میں نے جگہ جگہ اس کتاب کی تلاش کی۔ نیویارک کے ففتھ ایونیو اور فارٹی سیکنڈ سٹریٹ FIFTH AVEUE AND FORTY-SECOND STREET N.Y کے مشہور کتب خانے میں جا کر ڈھونڈا۔ اتنے تردد و دوڑ دھوپ کے باوجود مجھے صرف بائیس کتابیں ایسی ملیں جن میں پریشانی و افکار (WORRIES) کے مسائل اُٹھائے گئے تھے لیکن مجھے یہ دیکھ کر سخت تعجب ہوا کہ وہاں کیڑے مکوڑوں (WORMS) پر ایک سو نواسی کتابیں تھیں یعنی کیڑے مکوڑوں پر لکھی گئی کتابوں کی تعداد فکر و پریشانی کی کتابوں سے نو گنا زیادہ تھی۔ کیا یہ افسوس کا مقام نہیں؟ پریشانیاں اور افکار ان کو گھن کی طرح کھائے جاتے ہیں اور ان سے چھٹکارا حاصل کرنا انسانی زندگی کا اہم ترین مسئلہ ہے اس لئے آپ کو مجھ سے اتفاق ہوگا کہ اس اہم ترین مسئلے سے نپٹنے کے لئے ہر کالج اور سکول میں تعلیم کا معقول انتظام ہونا چاہیے کہ وہ فکر و پریشانی سے کیسے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔ غالباً یہی وجہ ہے کہ ڈیوڈ سی بری (DAVID SEABURY) نے اپنی کتاب (HAW TO WORRY SUCCESSFULLY) میں لکھا ہے کہ ہم بلوغت کو پہنچ کر دنیا کے تجربات سے نپٹنے کی ہم میں اتنی ہی اہلیت ہوتی ہے جتنی کہ کرم کتابی میں

پہلے رتبیں کرنے کی؟

نتیجہ ہمارے ہسپتالوں اور شفا خانوں میں نصف سے زیادہ بستر اعصابی اور جذباتی بیماریوں کے مریضوں سے بھرے نظر آتے ہیں۔

میں نے فکر و پریشانی پر بائیس کی بائیس کتابیں پڑھ ڈالیں، ان کے علاوہ اس موضوع کے متعلق جو کتاب مجھے ملی، میں نے وہ بھی خرید لی، لیکن ان میں ایک بھی ایسی نہ تھی جو میرے کسی کام آسکتی یا بالغوں کی راہنمائی کر سکتی، چنانچہ ہمت کر کے میں نے خود ہی ایک کتاب لکھنے کا فیصلہ کر لیا۔

میں نے آج سے سات سال قبل اس کتاب کو لکھنا شروع کیا تھا۔ اس دوران میں میں نے تمام ادوار کے فلسفیوں کی ان تصانیف کا مطالعہ کیا جن میں فکر و پریشانی کا ذکر تھا۔ حکیم کینفیوشیس سے لے کر سر چرچل تک ہزاروں مشاہیر عالم کے سوانح حیات پڑھے اور زندگی کی مختلف شاہراہوں پر جو ممتاز ہستیاں نظر آئیں مثلاً جیک ڈیمپسی، جنرل امر بریڈلے، جنرل مارک کلارک، ہنری فورڈ، ایلینور روز ویلٹ۔ ڈروتھی ڈکسن وغیرہ، ان سے ملاقاتیں کیں، مگر یہ سب فروعی باتیں ہیں، میں نے اس کے علاوہ ایک کام اور کیا جو مطالعے اور ملاقاتوں سے بھی زیادہ اہم تھا یعنی اپنی تعلیمی جماعتوں میں بالغوں کے لئے بجائے خود ایک گئے تجربہ دلیبارٹری) تھی مسلسل پانچ سال تک فکر و پریشانی پر حاوی ہونے کے ...ت کے۔ میرا خیال ہے کہ یہ لیبارٹری دنیا بھر میں اپنی قسم کی پہلی اور واحد چیز تھی یہاں کام کرنے کا یہ طریقہ تھا کہ طلباء کو افکار و تردوات دور کرنے کے طریقے اور اصول بتا دیئے جاتے اور انہیں ان پر عمل کی ہدایت کر دی جاتی پھر جو نتائج برآمد ہوتے، انہیں کلاس کے سامنے پڑھ کر سنا دیا جاتا یہی نہیں بلکہ خود طلباء کو اپنے طور پر جو باتیں معلوم ہوتیں، وہ بھی بیان کی جاتیں اور اس طرح ایک دوسرے کی معلومات میں اضافہ ہوتا رہتا۔

ان تجربات کی بناء پر میرا یہ دعویٰ بے جا نہ ہوگا کہ دنیا میں فکر و پریشانی کے توڑ کے متعلق

کسی نے اتنی باتیں نہیں سُنی ہوں گی جتنی کہ میں نے سُنی ہیں، پھر میں نے اس موضوع پر سینکڑوں تحریریں پڑھی ہیں جو امریکہ اور کینیڈا کے ایک سو ستر شہروں میں ہماری جماعتوں میں پڑھی گئیں اور ان پر لوگوں نے انعام بھی حاصل کیے۔ غرض یہ کتاب محض ہوائی خیالات اور گھڑی گھڑائی باتوں کا مجموعہ نہیں اور نہ افکار و ترددات رفع کرنے کے طریقوں اور اصولوں پر دقیانوسی نصائح کا دفتر ہے اس کے برعکس میں نے اس کتاب میں جیتے جاگتے انسانوں کی مختصر مگر جامع اور معتبر شہادتیں جمع کی ہیں جن سے معلوم ہوگا کہ ہزاروں بالغ افراد نے اپنی پریشانیوں اور فکروں سے کیسے چھٹکارا حاصل کیا۔ ایک بات قطعی وثوق سے کہی جا سکتی ہے کہ یہ کتاب عملی اعتبار سے مفید اور کارآمد ثابت ہوگی اور آپ اسے پڑھ کر یقیناً تھوڑے بہت ضرور متاثر ہوں گے۔

مجھے یہ لکھتے ہوئے بڑی مسرت ہو رہی ہے کہ اس کتاب میں کسی فرضی شخص کا ذکر نہیں کیا گیا اور نہ کسی ایسے فرد کا حوالہ دیا گیا ہے جس کی آپ شناخت نہ کر سکیں۔ کتاب میں سب لوگوں کے پورے نام اور پتے درج کر دیئے گئے ہیں، صرف چند نام ایسے ہیں جو بعض مجبوریوں کی وجہ سے ظاہر نہیں کیے جا سکتے۔ اس میں شروع سے لے کر آخر تک حقائق جمع کر دیئے گئے ہیں اور ان کی تائیدی شہادت کے لئے تحریری دستاویزات موجود ہیں جن کی صحت اور راستگی کی پوری ذمہ داری لی جا سکتی ہے۔ کیونکہ وہ سب کی سب مصدقہ ہیں۔

فرانس کے مشہور شاعر، ادیب، نقاد اور فلسفی پال والیری (PAUL VALERY) کا قول ہے کہ "کامیاب اور آزمودہ نسخوں کا نام سائنس ہے"۔ یہ کتاب بھی فکر و پریشانی سے نجات پانے کے کامیاب اور آزمودہ نسخوں کا مجموعہ ہے، تاہم ایک بات کی وضاحت بے حد ضروری ہے کہ اس کتاب میں آپ کو کوئی نئی چیز نہیں ملے گی لیکن ایسی باتیں ضرور ملیں گی جن پر کوئی عمل نہیں کرتا۔ جب تغافل اور سہل انگاری کی یہ حالت ہو تو پھر نئی باتیں دریافت کرنے کی ضرورت ہی کیا ہے۔ ہم پہلے ہی بہا فیہ کچھ جانتے ہیں کہ مکمل اور بھرپور زندگی کیسے بسر کی جا سکتی ہے۔ ہم دنیا جہان کی باتیں پڑھ اور سن چکے ہیں، مگر نادانقفیت اور لاعلمی کا نہیں، بلکہ اس بات کا ہے کہ

عمل نہیں! اس کتاب میں قدیم اور بنیادی حقائق ہی کو موثر اور دلکش انداز سے از سرِ نو بیان کر دیا گیا ہے اور مثالوں کے ذریعہ ان کی وضاحت کر دی گئی ہے۔ کوشش یہی کی گئی ہے کہ پرانی باتوں میں نیا رنگ پیدا ہو جائے، باسی پھول تازہ خوشبو دینے لگیں اور بنیادی حقائق کی عظمت اور سربلندی پھر سے ابھر آئے تاکہ آپ کے دلوں میں کام کرنے کی خواہش پیدا ہو، آپ کے سینے امنگوں سے بھر جائیں اور آپ فوراً عمل کرنے پر آمادہ ہو جائیں۔

مجھے یقین ہے کہ آپ اس کتاب کو اس لئے نہیں خریدیں گے کہ آپ اس کے مطالعہ سے یہ معلوم کر سکیں کہ یہ لکھی کیسے گئی تھی، بلکہ آپ تو عمل اور حرکت کے متلاشی ہیں، بہت خوب! ہمت کر کے اس کتاب کے پہلے پانچ باب پڑھ جائیے۔ اگر انھیں پڑھنے کے بعد بھی آپ کو اپنے اندر ایک نئی قوت کا احساس نہ ہو جس سے کہ آپ اپنے افکار و تردوات پر غالب آ سکیں اور آپ کے دل میں نئی زندگی کی امنگ نہ بھر جائے اور سینہ آتشِ سوزاں سے لبریز نہ ہو جائے تو اسے ردی کی ٹوکری میں پھینک دیجئے، کسی کباڑیئے کی دکان پر دے آیئے، یہ کتاب آپ کے کام کی نہیں۔

ڈیل کارنیگی

حصّہ اوّل

چند بنیادی حقائق

باب ۱ :- امروز ہے تیرا زمانہ

یہ ۱۸۷۱ء کی بات ہے، موسم بہار پورے شباب پر تھا۔ ایک نوجوان نے اپنی میز سے کتاب اُٹھائی اور اس میں سے تیئیس ۲۳ الفاظ پڑھے جنہوں نے اس کے مستقبل پر گہرا اثر ڈالا۔ وہ نوجوان مانٹریال جنرل ہسپتال میں طب کا طالب علم تھا اور وہ پریشان تھا کہ میں اپنے آخری امتحان میں کیسے پاس ہو سکوں گا، پھر کیا کروں گا، کہاں جاؤں گا، کیسے پریکٹس چلاؤں گا اور کیسے روزی کما سکوں گا۔ ۱۸۷۱ء میں طب کے اس طالب علم نے جو تیئیس الفاظ پڑھے تھے اُنہوں نے اُسے اپنے زمانے کا مشہور ترین طبیب بننے میں مدد دی۔ اس نے شہرہ آفاق جانز ہاپکنز سکول آف میڈیسن کی تنظیم کی وہ آکسفورڈ یونیورسٹی میں طب کا ریجس پروفیسر مقرر ہوا اور یہ بلند ترین اعزاز ہے جو سلطنت برطانیہ میں طب کے کسی شخص کو حاصل ہو سکتا ہے۔ شاہ انگلستان نے اسے "سر" کا خطاب دیا۔ اور جب اس کا انتقال ہوا تو ۱۴۶۶ صفحات پر

مشتمل دو ضخیم جلدوں میں اس کی داستانِ حیات مرتب کی گئی۔

اس کا نام سر ولیم آسلر تھا۔ ۱۸۷۱ء کے موسم بہار میں اس نے جو بیس الفاظ پڑھے تھے وہ ٹامس کارلائل کے تھے۔ ان الفاظ نے اسے پریشانی اور تفکرات سے نجات دلائی۔ اور وہ الفاظ مندرجہ ذیل تھے: "زندگی کا مقصد یہ دیکھنا نہیں کہ دور دھندلکوں میں کیا نظر آتا ہے بلکہ جو سامنے موجود ہو اُسے سر انجام دینا ہے۔"

بیالیس سال بعد موسم بہار کی ایک نرم و گداز شب کو جب کہ مرغزاروں میں گل لالہ پہ مستی و رعنائی چھائی ہوئی تھی اس آدمی — سر ولیم آسلر — نے ییل یونیورسٹی کے طلباء کے سامنے تقریر کرتے ہوئے کہا کہ "مجھ جیسا آدمی جو چار یونیورسٹیوں میں پروفیسر رہ چکا ہو اور ایک مقبول خلائق کتاب کا مصنف ہو، کے متعلق یہ خیال کیا جاتا ہے کہ وہ مخصوص اوصاف کے دماغ کا مالک ہوگا۔" اس نے پُر زور الفاظ میں اس کی تردید کی اور کہا کہ "میرے انتہائی عزیز اور قریبی دوست جانتے ہیں کہ میرا دماغ بالکل اوسط درجے کا ہے۔"

پھر اِن کامیابی کا راز کیا تھا؟ اس نے خود ہی وضاحت کرتے ہوئے کہا "اس کی وجہ یہ ہے کہ میں دن روک کمروں میں رہتا ہوں"۔ اس سے کیا مطلب تھا؟ ییل یونیورسٹی میں تقریر کرنے سے چند مہینے پیشتر سر ولیم آسلر نے ایک عظیم بحری جہاز پر بحراوقیانوس عبور کیا تھا اس جہاز کا کپتان عرشۂ جہاز پر کھڑے ہو کر ایک بٹن دبا دیتا، مشینری کھٹکھٹاتی اور آناً فاناً جہاز کے مختلف حصے ایک دوسرے سے علیحدہ ہو جاتے اور "دن روک کمروں" میں تبدیل ہو جاتے ڈاکٹر آسلر نے ییل یونیورسٹی کے طلباء کو خطاب کرتے ہوئے کہا: "تم میں سے ہر ایک اس عظیم دخانی جہاز سے کہیں بڑھ کر ایک عجیب و غریب مشین ہے اور زیادہ طویل سفر پر گامزن۔ جو بات میں تم پر واضح کرنا چاہتا ہوں وہ یہ ہے کہ تم اپنی مشینری کو اپنے اختیار میں لانا سیکھو تاکہ دن روک ڈبوں میں رہ سکو جو کہ دورانِ سفر امن و سلامتی کے بہترین ضامن ہیں۔ عرشۂ جہاز پر چڑھ کر کم از کم اتنا اطمینان ضرور کر لو کہ بڑی دیواریں تو مناسب کام

کر رہی ہیں۔ اپنی زندگی کے ہر موڑ پر بٹن دبا کر اطمینان کر لو کہ ماضی — مرحوم کل — کے آہنی دروازے بند ہو چکے ہیں اور ایک دوسرا بٹن دبا کر مستقبل — نا زائیدہ کل کے آہنی پردے گرا دو اور پھر تم بالکل سلامت ہو — آج کے لئے صحیح سلامت .... ماضی کو بند کر دو! گزرے مردوں کو دفن ہی رہنے دو .... گزشتہ کل کو فراموش کر دو جس نے بیوقوفوں کے قدم گرد آلود رستے پر لگا دیئے ... آئندہ کل کا بوجھ گذشتہ کل سے ملا کر اگر آج اٹھا جائے تو مضبوط ترین انسان کے قدم بھی ڈگمگا جائیں گے۔ مستقبل کو بھی اتنی ہی مضبوطی سے بند کر دو جس قدر ماضی کو کیا تھا — مستقبل آج ہے — فردا ایک خواب ہے۔ نجات آدم کا دن امروز ہے۔ جو شخص مستقبل کے متعلق بے قرار ہو۔ تضییع قوت، ذہنی تفکرات اور اعصابی پریشانیاں اس کے راستے میں رکاوٹ بن کر کھڑی ہو جائیں گی ..... چنانچہ دیروز و فردا کی عظیم دیواروں کو بند کر دو۔ دن روک کمروں میں رہنے کی عادت اختیار کرنے کے لئے تیار ہو جاؤ۔[1]

کیا ڈاکٹر آسلر کی تقریر کا یہ مطلب ہے کہ ہمیں مستقبل کے لئے تیار ہونے کی کوئی کوشش نہیں کرنی چاہیئے؟ نہیں، ہرگز نہیں لیکن اپنی اس تقریر میں انھوں نے یہ کہا تھا کہ "مستقبل کے لئے تیار ہونے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ہم اپنی ساری ذہانت، قوت، توانائی اور جوش و خروش کو آج کے کام کو بہترین طریقے سے سرانجام دینے کے لئے صرف کر دینا چاہیئے۔ یہی ایک واحد امکانی طریقہ ہے جس سے ہم مستقبل کے لئے تیار ہو سکتے ہیں۔

سر ولیم آسلر نے ییل یونیورسٹی کے طلباء کو مؤثر انداز میں تلقین کی کہ "اپنا دن کا کام حضرت عیسیٰؑ کی اس دعا سے شروع کرو۔" اے خدا! معمول کے مطابق ہمیں آج کی روٹی دے"۔

یاد رکھئے کہ دعا صرف آج کی روٹی مانگتی ہے۔ یہ باسی روٹی کے متعلق شکایت نہیں کرتی

---

[1] زمانے کی یہ گردش جاودانہ — حقیقت ایک تو، باقی فسانہ
کسی نے دوش دیکھا ہے نہ فردا — فقط امروز ہے تیرا زمانہ
اقبال

جو ہمیں کل کھانی پڑی تھی اور نہ یہ کہتی ہے "اے خداوندا گندم کی فصلیں خشک سالی کا شکار ہو گئی ہیں، ورنہ ہمیں ایک بار پھر قحط کا خطرہ پڑ گیا ہے ــــ اور پھر سردیوں میں ہمیں کیسے کھاؤں گا ــــ اور یا اگر میری نوکری جاتی رہی تو پھر میں روٹی کہاں سے حاصل کروں گا؟"

نہیں یہ دعا ہمیں صرف آج کی روٹی کے متعلق سوال کرنا سکھاتی ہے۔ آج کی روٹی ہی صرف واحد روٹی ہے جو کہ آپ حتی الامکان کھا سکتے ہیں۔

کئی سال ہوئے ایک قلاش فلسفی کسی پتھریلے ملک میں آوارہ گردی کر رہا تھا، جہاں کے باشندوں کو روزی کمانے کے لئے خون پسینہ ایک کرنا پڑتا تھا، ایک دن کسی پہاڑی پر بہت سے لوگ اس کے گرد جمع ہو گئے۔ اس نے ان کے سامنے ایک مختصر سی تقریر کی جو آج تک ضرب المثل ہے۔ یہ تقریر صرف بائیس الفاظ پر مشتمل ہے اور صدیوں سے کانوں میں گونج رہی ہے۔ "کل کی کوئی فکر نہ کرو، وہ اپنی فکر آپ کر لے گا۔ آپ کے لئے صرف آج کی فکر کافی ہے۔"

بہت سے لوگ یسوع مسیح کے ان الفاظ کو فراموش کر چکے ہیں "کل کی کوئی فکر نہ کرو"۔ انھوں نے ان الفاظ کو مشورۂ تکمیل اور مشرقی تصوف کا ایک حصہ در خور اعتنا نہیں سمجھا "ہمیں کل کی ضرور فکر کرنا چاہئیے"۔ ان کا قول ہے۔ "اپنے اہل وعیال کی بہبودی کے لئے ہمیں بیمہ کرانا چاہئیے، اپنے بڑھاپے کے لئے کچھ نہ کچھ روپیہ پس انداز کرنا چاہیے ہمیں ترقی کرنے اور آگے بڑھنے کے لئے تجویزیں سوچنے اور تیاریاں کرنی چاہئیں"۔

بجا ارشاد! آپ کو ایسا ضرور کرنا چاہئیے۔ آپ بڑی خوشی سے کل کی فکر کیجئے، تجویزیں سوچئے، تیاریاں کیجئے لیکن پریشانی اور تردد کی کیا ضرورت ہے۔

دوران جنگ میں ہمارے فوجی رہنماؤں نے مستقبل کے متعلق تجویزیں سوچیں لیکن نہ تردد اور پریشان ہونے کے لئے ان کے پاس کوئی وقت نہ تھا۔ یاسے جتنا سے مقدرہ امریکہ

کی بحری فوجوں کے کمانڈر ایسٹ کنگ نے کہا: "ہمارے پاس جو بہترین آدمی اور بہترین ساز و سامان تھا، وہ میں نے فراہم کر دیا ہے اور انھیں بہترین آدرش سے آگاہ کر دیا ہے میں صرف یہی کچھ کر سکتا ہوں۔"

امیر البحر کنگ نے مزید کہا: "اگر کوئی جہاز ڈوب جائے تو میں اُسے واپس نہیں لا سکتا۔ اگر یہ ڈوب رہا ہے تو میں اسے بچا نہیں سکتا۔ میں ماضی کے متعلق پریشان ہونے کی بجائے مستقبل کے مسائل کے متعلق سوچنے پر اپنا وقت زیادہ اچھی طرح صرف کر سکتا ہوں، اگر میں ان چیزوں کے سامنے جھک جاؤں تو میں زندہ نہیں رہ سکوں گا۔"

جنگ ہو یا امن، اچھے اور بُرے سوچ بچار میں فرق یہ ہے کہ اچھا سوچ بچار علتوں اور نتیجوں پر غور کرتا ہے اور منطقی اور تعمیری منصوبہ بندی کی طرف رہنمائی کرتا ہے اس کے برعکس بُرا سوچ بچار اکثر اعصابی کشمکش اور شکست پر منتج ہوتا ہے۔ مجھے حال ہی میں مشہور عالم اخبار "نیو یارک ٹائمز" کے ناشر آرتھر ہیز سلز برگر سے ملاقات کرنے کا موقع ملا۔ انھوں نے مجھے بتایا کہ "جب یورپ میں دوسری جنگ عظیم کے شعلے بھڑک اٹھے تو میں مستقبل کے متعلق اس قدر پریشان ہوا کہ میرے لئے جی بھر کر سونا تقریباً ناممکن ہو گیا۔ میں اکثر آدھی رات کے وقت بستر سے اٹھ کھڑا ہوتا۔ کینوس اور کچھ رنگ کے ڈبے لیتا، آئینے میں دیکھتا اور اپنی تصویر بنانے کی کوشش کرتا۔ میں مصوری کی ابجد سے بھی ناواقف تھا لیکن اپنی پریشانیوں سے پیچھا چھڑانے کے لئے کچھ نہ کچھ کوشش ضرور کرتا، لیکن پریشانیوں اور تفکرات کے سیاہ بادل ہمیشہ مجھ پر چھائے رہتے اور مجھے کبھی بھی راہِ فرار نظر نہ آتی۔ ایک روز میں گرجے میں گیا۔ وہاں میں نے مناجات سنیں، ان کے الفاظ نے میری زندگی پر گہرا اثر ڈالا: کافی ہے میرے لئے ایک قدم

آگے بڑھ مہربان روشنی ......

میرے پاؤں برقرار رکھو تم۔ میں دیکھنے کے لئے نہیں کہتا دور کے

نظارے، کافی ہے میرے لئے ایک قدم"۔

تقریباً اسی زمانے میں وردی میں ملبوس ایک ملبوس ایک نوجوان بھی یورپ کے کسی مقام پر یہی سبق سیکھ رہا تھا اس کا نام ٹیڈ بنگر مینو ہے اور جائے رہائش نمبر ۱۶ ۵۷ نیو ہولم روڈ یالٹی مور ریمری لینڈ ہے پریشانیوں اور فکروں نے اس کے جسم کو بالکل کھوکھلا کر ڈالا تھا۔ ٹیڈ بنگر مینو مجھے لکھتا ہے "اپریل ۱۹۴۵ء میں، میں سخت پریشان اور متردد رہتا تھا یہاں تک کہ میری اندرونی آنتوں میں ورم ہو گیا۔ اور یہ ورم شدید قسم کا درد پیدا کرتا رہا۔ اگر جنگ جس وقت کہ یہ ختم ہوئی ہے، ختم نہ ہوتی تو مجھے یقین ہے کہ میری جسمانی صحت بالکل تباہ ہو جاتی"۔

"میری ساری قوت اور توانائی بالکل ختم ہو چکی تھی میں ۹۴ ویں پیادہ دستے میں قبریں درج کرنے والا نان کمشنڈ آفیسر تھا۔ میرا کام یہ تھا۔ میرا کام یہ تھا کہ میں مقتول لاپتہ اور ہسپتال میں داخل ہونیوالے زخمی سپاہیوں کا ریکارڈ رکھنے میں مدد دیا کرتا تھا۔ مجھے دونوں اتحادیوں اور دشمن کے سپاہیوں کو کھودنے میں ہاتھ بٹانا پڑتا تھا جو عین لڑائی کے عالم میں عجلت سے چھوٹی سی قبریں دفنا دیئے جاتے تھے میں ان لوگوں کی ذاتی اشیاء جمع کر کے ان کے والدین اور قریبی رشتہ داروں کو بھیجا کرتا تھا جو ان اشیاء کو بہت قیمتی اور نایاب سمجھ کر اپنے پاس بطور یادگار رکھیں گے۔ میں اس خوف سے متواتر پریشان رہتا تھا کہ شاید ہم کسی خطرناک غلطی کا ارتکاب کر رہے ہیں۔ مجھے یہ پریشانی تھی کہ میں تھی کہ میں یہاں سے زندہ۔ صحیح سلامت بچ کر نکل بھی سکوں گا یا نہیں۔ میں متفکر تھا کہ میں اپنے بچے کو کبھی اپنے بازوؤں پر اٹھا بھی سکوں گا یا نہیں ___ میرا بچہ جو سولہ مہینے کا ہو چکا تھا اور جسے میں نے کبھی نہیں دیکھا تھا۔ میں اس قدر پریشان تھا اور میری صحت اس قدر گر چکی تھی کہ میرا وزن چونتیس پونڈ کم ہو گیا۔ میں اس قدر بدحواس تھا کہ جنون کی سرحدوں تک پہنچ گیا میں جب اپنے ہاتھوں کو دیکھتا تھا جن پر کھال اور ہڈیوں کے سوا مشکل ہی کوئی دوسری

چیز ہو گئی ہیں اس خیال ہی سے کانپ جاتا تھا کہ میں جسمانی اعتبار سے بالکل تباہ ہو کر گھر جاؤں گا۔ میری صحت روز بروز گرتی جا رہی تھی اور میں بچوں کی طرح سسکیاں بھر کر رونے لگتا۔ مجھے اس قدر صدمہ پہنچا تھا کہ جب کبھی میں تنہا ہوتا، میری آنکھیں آنسوؤں سے ڈبڈبا جاتیں۔ بلج کی لڑائی کے دوران میں تو ایک وقت ایسا بھی آیا جب میں اس قدر رویا کہ مجھے یہ بالکل امید نہ رہی کہ میری جسمانی صحت کبھی انسانوں جیسی ہو سکے گی۔"

"اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ مجھے ایک فوجی ڈسپنسری میں جانا پڑا۔ ڈاکٹر صاحب نے مجھے ایک مشورہ دیا جس نے میری بالکل کایا پلٹ دی۔ میرا مکمل طبی معائنہ کرنے کے بعد اُنھوں نے مجھے بتایا کہ "آپ کی ساری مشکلات و تکالیف ذہنی ہیں"، انہوں نے مجھ سے کہا "ٹیڈ! میری خواہش ہے کہ آپ اپنی زندگی کو ریت گھڑی سمجھیں، آپ جانتے ہیں کہ ریت گھڑی کی ٹوپی پر ریت کے ہزاروں ذرّے ہوتے ہیں اور وہ تنگ گردن میں سے آہستہ آہستہ اور یکے بعد دیگرے گزرتے ہیں۔ آپ یا میں اس تنگ گردن میں سے ایک وقت میں ایک سے زیادہ ذرّے نہیں گذار سکتے۔ اگر ایسا کرنے کی کوشش کریں گے تو لازماً ریت گھڑی کو نقصان پہنچائیں گے۔ آپ، میں اور ہر کوئی اس ریت گھڑی کی مانند ہیں۔ جب ہم صبح کے وقت جاگتے ہیں تو ہمارے سامنے ایسے سینکڑوں کام ہوتے ہیں جنہیں ہم اسی روز ختم کر دینا چاہتے ہیں۔ لیکن اگر ہم انھیں ایک ایک کر کے ختم نہ کریں اور جس طرح ریت گھڑی کی تنگ گردن میں سے ریت کے ذرّے آہستہ آہستہ اور بتدریج گزرتے ہیں اسی طرح انہیں دن کے عرصے میں آہستہ آہستہ اور بتدریج نہ نپٹائیں، ہماری ذہنی یا جسمانی ساخت کو نقصان پہنچنے کا احتمال رہتا ہے۔"

"جس دن فوجی ڈاکٹر نے مجھے یہ مشورہ دیا، میں اسی روز سے اس پر عمل کر رہا ہوں ایک وقت میں ایک ذرّہ ـــــ ایک وقت میں ایک کام' اس مشورے نے دورانِ جنگ میں میرے جسمانی اور ذہنی قویٰ کو بچایا اور اب اس نے کاروبار میں میری بڑی مدد کی ہے۔ میں بالٹی مور کی ایک کمرشل کریڈٹ کمپنی میں سٹاک کنٹرول کلرک ہوں جو مسائل دورانِ جنگ میں پیدا ہوئے تھے انہیں سے مجھے کاروبار میں سابقہ پڑا۔ مجھے ایک وقت میں بیسیوں کام کرنے ہوتے تھے اور انہیں کرنے کے لئے وقت بھی بہت قلیل ہوتا تھا۔ ہمارے ذخیرے کم ہو گئے تھے۔ نئی الجھنیں پیدا ہو گئی تھیں۔ مجھے نئے ذخیروں کا انتظام کرنا تھا۔ گاہکوں کے پتوں کو تبدیل کرنا تھا۔ کئی پرانی شاخیں بند کرنی اور نئی کھولنی تھیں وغیرہ۔ پریشان اور مضطرب ہونے کی بجائے میں نے ڈاکٹر کے مشورے کو ذہن میں رکھا۔ ایک وقت میں ایک ذرّہ، ایک وقت میں ایک کام، میں ان الفاظ کو بار بار دہراتا اور اس طرح اپنے کام کو زیادہ اچھی طرح سرانجام دے سکا اور انہیں ایک دوسرے سے گڈمڈ اور خلط ملط کرنے کی نوبت پیش نہ آئی۔"

ہماری عہدِ حاضر کی زندگی کا ایک نہایت ہی افسوسناک پہلو یہ ہے کہ ہمارے ہسپتالوں کے نصف بستر دماغی اور اعصابی مریضوں کے لئے مخصوص ہو چکے ہیں۔ ان میں سے اکثر مریض ماضی کے جمع شدہ تفکرات اور مستقبل کے بے نام اندیشوں کے کمر شکن بوجھ تلے پس چکے ہیں۔ ان میں بیشتر لوگ آج بھی بازاروں اور گلی کوچوں میں پھر رہے ہوتے ہیں اور مسرت بھری اور صحت مند زندگی گزار رہے ہوتے اگر انہوں نے یسوع مسیح کے ان الفاظ پر ذرّہ بھی توجہ دی ہوتی "کل کے متعلق فکر مت کرو" یا سر ولیم آسلر کے ان الفاظ پر کان دھرا ہوتا۔ "دن روکی کمروں میں رہو۔"

آپ اور ہم اس وقت دو ابدیتوں کے مقامِ اتصال پر کھڑے ہیں۔ ہمارے ایک طرف لامحدود ماضی ہے جو ازل سے جاری ہے اور دوسری طرف مستقبل ہے جو ابد تک جاری رہیگا

ہم امکانی طور پر ان دو ابدیتوں میں سے کسی ایک میں بھی نہیں جا سکتے ــــ نہیں ایک ثانیہ کے لئے بھی نہیں۔ اگر ہم ایسا کرنے کی کوشش کریں گے تو ہم اپنے جسم و دماغ دونوں کو تباہی کے غار میں دھکیل دیں گے۔ پھر کیوں نہ ہم اسی وقت میں زندہ رہنے پر قناعت کریں، جتنا عرصہ کہ ہم زندہ رہ سکتے ہیں۔ اس وقت سے لے کر سونے کے وقت تک۔

رابرٹ لوئیس سٹیونسن کہتا ہے۔ "ہر شخص آمد شب تک اپنا بوجھ اٹھا سکتا ہے۔ خواہ وہ کتنا ہی بھاری کیوں نہ ہو۔ ہر کوئی ایک دن کے لئے اپنا کام کر سکتا ہے خواہ کتنا ہی مشکل کیوں نہ ہو۔ ہر شخص غروب آفتاب تک اطمینان، مسرت، استقلال، صداقت اور محبت کے ساتھ اپنی زندگی کے لمحات گذار سکتا ہے۔ اور در حقیقت صحیح زندگی کا مطلب بھی یہی ہے"۔

ہاں، زندگی ہم سے اسی کا مطالبہ کرتی ہے لیکن مسز ای۔ کے شیلڈز ۸۱۵ کورٹ سٹریٹ ساگی ناد (مشیگن) بالکل مایوس ہو چکی تھی ــــ بلکہ خودکشی کی منزل تک پہنچ چکی تھی ــــ پھر نہیں اسے جا کر سونے کے وقت تک زندہ رہنے کا گر معلوم ہوا۔ مسز شیلڈز نے اپنی کہانی سناتے ہوئے مجھے بتایا "۱۹۲۷ء میں میرے شوہر کا انتقال ہو گیا۔ میں بہت شکستہ دل اور مایوس ہو گئی اور میرے پاس پھوٹی کوڑی تک بھی نہیں تھی۔ میں نے اپنے سابق آقا روچ فاؤلر کمپنی کینساس سٹی کے مالک مسٹر لیون روچ کو خط لکھا اور دوبارہ اپنی نوکری حاصل کر لی۔ میں پہلے دیہاتی اور شہری سکولوں کے بورڈنگ ہاؤسوں میں کتابیں بیچ کر اپنی روزی کمایا کرتی تھی۔ دو سال پیشتر جب میرا شوہر بیمار پڑا تھا، میں نے اپنی کار فروخت کر دی تھی۔ تاہم جوں توں کر کے میں نے کچھ رقم جمع کی اور ایک پرانی کار پٹے پر لے لی اور دوبارہ کتابیں بیچنے کا کام شروع کر دیا۔

"میرا خیال تھا کہ پرانا کام شروع کرنے سے مجھے خستگی اور بیچارگی سے چھٹکارا مل جائے گا لیکن اکیلے کار چلانا اور اکیلے کھانا، یہ میری قوت برداشت سے باہر تھا۔ بعض علاقوں میں اتنی آمدنی بھی نہیں ہوتی تھی کہ کار کا خرچ خواہ وہ کتنا ہی قلیل کیوں نہ ہو، بھی پورا کرتا

مشکل ہو جاتا تھا۔

"۱۹۳۵ء کے موسم بہار میں، میں وار ساتی (مسوری) میں کام کر رہی تھی۔ سکول مفلس، سڑکیں خراب اور میں تنہا و تنہا، میں اس قدر مایوس ہو چکی تھی کہ ایک بار تو میں نے خودکشی کا بھی ارادہ کر لیا۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ کامیابی ناممکنات میں سے ہے۔ ہر صبح جب میری آنکھ کھلتی تو مجھے زندگی کی کٹھن گھاٹیوں کا سامنا کرتے ہوئے خوف آتا۔ میں ہر چیز سے ڈرتی تھی۔ مجھے فکر تھی کہ کار کی قسطیں نہیں ادا کر سکوں گی، کمرے کا کرایہ نہیں دے سکوں گی، میرے پاس کھانے پینے کیلئے کافی پیسہ نہیں بچے گا۔ میری صحت روز بروز گرتی جا رہی ہے، ڈاکٹر کو فیس کہاں سے دوں گی لیکن ایک چیز مجھے خودکشی سے روکتی تھی کہ ایسا کرنے سے میری ہمشیرہ کو صدمہ پہنچے گا اور میرے پاس کفن دفن کے لئے بھی کافی پیسے نہیں ہیں!

"پھر ایک روز میں نے ایک مضمون پڑھا جس نے میری دل شکستگی اور مایوسی کو دور کر دیا اور میرے اندر زندہ رہنے کی ایک نئی امنگ پیدا کر دی۔ میں اس مضمون کے ایک زندگی بخش جملے کی ہمیشہ احسان مند رہوں گی کہ "عقلمند انسان کے لئے ہر دن ایک نیا دن ہے۔" میں نے اس جملے کو ٹائپ کر لیا اور اسے اپنی کار کے سامنے کے شیشے پر پیوست کر دیا۔ کار چلاتے یہ ہر وقت میری نظروں کے سامنے رہتا تھا۔ مجھے معلوم ہوا کہ ایک وقت میں صرف ایک دن کے لئے زندگی بسر کرنا اتنا مشکل نہیں ہے۔ میں نے گذشتہ کل کو فراموش کرنا اور آئندہ کل کے متعلق متردد نہ ہونا سیکھا۔ میں ہر روز صبح کو اپنے آپ سے کہتی تھی آج کا دن ایک نیا دن ہے۔

میں اپنی تنہائی اور محرومی کے خیالات پر قابو پا چکی ہوں، میں خوش ہوں اور میری زندگی کافی حد تک کامیاب ہے۔ اب مجھے زندگی سے پیار ہے۔ میرے اندر تلاش اور توانائی ہے۔ میں جانتی ہوں کہ اب میں کسی چیز سے بھی خائف نہیں ہوں گی۔ اب میں اس بات سے لاپرواہ ہوں کہ زندگی مجھے کیا دیتی ہے۔ اب میں جانتی ہوں کہ مجھے مستقبل کے

کے متعلق پریشان ہونے کی مطلق ضرورت نہیں، اب میں جانتی ہوں کہ ایک وقت میں ایک
دن کے لئے زندہ رہ سکتی ہوں۔ ـــ اور یہ کہ عقلمند انسان کے لئے، ہر دن ایک
نیا دن ہے۔"

آپ کے خیال میں یہ اشعار کس کے ہوں گے

صرف وہی انسان خوش رہ سکے گا
جو یقین کے ساتھ یہ کہہ سکے گا
میں مالک ہوں اس روز کا، فردا پہ بھیجتا ہوں لعنت
اور جو دیروز سے پیچھا چھڑا سکے گا۔

کیا یہ الفاظ تازہ اور جدید نہیں نظر آتے؟ لیکن یہ مسیح کی پیدائش تیس سال قبل روما
شاعر ہوریس نے کہے تھے۔

انسانی فطرت کا سب سے بڑا المیہ جو میں جانتا ہوں یہ ہے کہ ہم سب زندہ رہنے کو
ملتوی کرتے رہتے ہیں۔ اپنی کھڑکیوں سے باہر جو گلاب کے پھول کھل رہے ہیں۔
ہم آج ان سے لطف اندوز ہونے کے بجائے گلابوں کے کسی طلسمی باغ کے متعلق خواب
دیکھتے رہتے ہیں۔

ہم اس قدر احمق کیوں ہیں ـــــــ اس قدر المناک حد تک احمق؟

سٹیفن لی کاک لکھتا ہے "ہماری زندگی کا چھوٹا سا جلوس کتنا عجیب و غریب
ہے، بچہ کہتا ہے جب میں ذرا سا بڑا ہو جاؤں گا تو کیا ہو گا؛ بڑا ہو کر لڑکا کہتا ہے جب
میں جوان ہو جاؤں گا اور جوان ہو کر کہتا ہے، جب میں شادی کروں گا لیکن شادی
کے بعد کیا ہوتا ہے؟ اس وقت خیالات تبدیل ہو جاتے ہیں جب میں بوڑھا ہو جاؤں گا
اور پھر جب بڑھاپا قدم بڑھاتا ہے تو وہ گزرے ہوئے مناظر کو دیکھتا ہے اور اسے
ایک سرد ہوا چلتی ہوئی محسوس ہوتی ہے وہ سب کچھ کھو چکا اور ہر چیز اس کے اختیار

سے نکل چکی ہے۔ بہت دیر کے بعد ہماری سمجھ میں آتا ہے کہ زندگی ہر دن اور ہر لمحے کے نسیج میں رہنے ہی ہے۔"

آنجہانی ایڈورڈ ایونز سا کن ڈیٹرائٹ سیکھنے سے پیشتر پریشانیوں سے تقریباً زندہ درگور ہوچکا تھا کہ "زندگی ہر دن اور ہر لمحے کے نسیج میں رہنے میں ہے"۔ ایڈورڈ ایونز نے افلاس میں آنکھ کھولی اور پرورش پائی تھی۔ اس نے روزی کمانے کے لئے سب سے پہلے اخبار فروشی شروع کی اور پھر ایک پرچون فروش کی دکان پر منیم ہوگیا۔ پھر جب سات آدمیوں کے روٹی پانی کا بار اس پر آپڑا تو اسے ایک اسسٹنٹ لائبریرین کی جگہ مل گئی۔ تنخواہ تھوڑی تھی اور نوکری چھوڑتے ہوئے بھی اسے ڈر لگتا تھا۔ اسی کشمکش میں آٹھ سال گذر گئے کہ نوکری چھوڑ کر اپنا کاروبار شروع کر دیا جائے۔ لیکن ایک بار اس نے حوصلہ کر کے اپنا کام شروع کر ہی دیا۔ اس نے پچپن ڈالر ادھار لئے اور ان سے اپنے کاروبار کا آغاز کر دیا۔ رفتہ رفتہ اس کی سالانہ آمدنی بیس ہزار ڈالر ہوگئی۔ پھر کاروبار پر خزاں چھا گئی اور اس کی کشت زار ویران ہوگیا یعنی جس دوست کی ضمانت دی تھی اس کا دیوالہ نکل گیا۔ اس مصیبت کے ساتھ ایک اور مصیبت بھی آگئی۔ جس بنک میں اس کا سرمایہ تھا وہ فیل ہوگیا۔ نہ صرف وہ کوڑی کوڑی سے محروم ہوگیا بلکہ الٹا سولہ ہزار ڈالر کا مقروض ہوگیا۔ یہ بار اس کے اعصاب کے لئے ناقابل برداشت تھا۔ اس نے مجھے بتایا کہ "میں تو نہ کھا سکتا تھا اور نہ سو سکتا تھا۔ میں سخت بیمار پڑ گیا اور اس بیماری کی وجہ پریشانی اور محض پریشانی تھی۔ ایک روز جب میں گلی میں سے گذر رہا تھا، میں بیہوش ہو کر گر پڑا۔ پھر مجھ میں چلنے پھرنے کی بھی سکت باقی نہ رہی۔ میں چارپائی کا ہو کر رہ گیا۔ میرے جسم پر چھوٹے چھوٹے پھوڑے پھنسیاں نکل آئے۔ اور یہ پھوڑے اندر ہی اندر پکنے لگے یہاں تک کہ بستر میں لیٹنا بھی ایک قیامت ہوگیا۔ میں روز بروز کمزور ہونے لگا۔ آخر ایک روز میرے ڈاکٹر نے مجھے بتایا کہ میری زندگی کے صرف دو ہفتے باقی رہ گئے ہیں۔ میں بھونچکا رہ گیا۔ میں نے وصیت نامہ لکھ دیا اور بستر پر لیٹ کر

موت کا انتظار کرنے لگا۔ اب کشمکش یا پریشان ہونے کا کوئی فائدہ نہیں تھا۔ میں نے فکر کرنا بالکل بند کر دیا اور اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر سو گیا۔ میں کئی ہفتوں سے مسلسل دو گھنٹے بھی نہیں سویا تھا۔ اب جب کہ میری زندگی دوراہے پر آ گئی تھی۔ مجھے ایک بچے کی طرح نیند آ گئی۔ میری روح فرسا تھکاوٹ دور ہونے لگی۔ بھوک لوٹ آئی اور وزن بڑھ گیا۔

"چند ہفتوں کے بعد میں بیساکھی کی مدد سے چلنے پھرنے لگا۔ چھ ہفتے گزرنے کے بعد میں دوبارہ کام کرنے لگا۔ پہلے میری آمدنی بیس ہزار ڈالر سالانہ تھی لیکن اب مجھے تیس ڈالر فی ہفتہ کی ملازمت مل جانے پر بڑی خوشی تھی۔ موٹریں ریل یا جہاز سے بھیجی جاتی ہیں تو انہیں اپنی جگہ پر قائم رکھنے کے لئے لکڑی کے کندے اڑا دیئے جاتے ہیں۔ مجھے یہی کندے فروخت کرنے کا کام مل گیا۔ اب میں اپنا سبق سیکھ چکا تھا، مجھے کسی قسم کی پریشانی یا تردد نہیں تھا۔ مجھے اپنی پر کوئی افسوس نہیں تھا۔ مستقبل کے متعلق مجھے کوئی تشویش نہیں تھی۔ میں اپنا سارا وقت، قوت اور سرگرمی سے ان کندوں کے بیچنے پر لگا دیتا۔"

ایڈورڈ ایونز نے بڑی عجلت سے ترقی کی منازل طے کیں۔ چند سالوں کے اندر اندر وہ کمپنی کا پریذیڈنٹ بن گیا۔ اس کی "ایونز پراڈکٹ کمپنی" کئی سالوں سے نیو یارک سٹاک ایکسچینج میں منظور شدہ ہے۔ جب ۱۹۴۵ء میں ایونز نے انتقال کیا وہ امریکہ کا ایک بہت ہی کامیاب اور ترقی یافتہ کاروباری تھا۔ اگر آپ کو کبھی طیارے پر گرین لینڈ جانے کا موقع ملے تو آپ ایونز طیارہ گاہ پر اتریں گے جو اس کی یادگار میں تعمیر کی گئی ہے۔

اس کہانی کا نکتہ یہ ہے کہ ایڈورڈ ایونز کے دل میں کاروبار اور زندگی میں کامیاب ہونے کا ولولہ پیدا نہ ہوتا اگر اس سے پریشان و متفکر ہونے کی حماقت سرزد نہ ہوتی۔ اگر اس نے "دن بند کمروں" رہنا نہ سیکھا ہوتا۔

مسیح کی پیدائش سے پانسو سال قبل یونانی فلاسفر ہیراکلیٹس نے اپنے شاگردوں کو بتایا تھا "قانون تغیر کے سوا ہر چیز بدلتی رہتی ہے"؎۔ اس نے کہا تھا "آپ ایک دریا میں دو دفعہ قدم

؎ ثبات ایک تغیر کو ہے زمانے میں۔ اقبالؔ

نہیں رک سکتے، دنیا کا راستہ ہر گھڑی بدلتا رہتا ہے اور یہی حال اس آدمی کا ہے جو اس میں قدم رکھتا ہے۔ زندگی ایک غیر مختتم تغیر ہے۔ واحد حقیقت صرف یہ ہے۔ غیر مختتم تغیر اور غیر یقینی کے دھندے میں لپٹے ہوئے مستقبل کے مسائل کو حل کرنے کی کوشش کرتے ہوئے آج کی زندگی کے حسن کو کیوں خراب کیا جائے؟۔ ایسا مستقبل کی حتی الامکان کوئی بھی پیشگوئی نہیں کر سکتا۔

پرانے رومن اس حقیقت کو سمجھتے تھے، ان کا قول تھا "دن کا لطف اٹھاؤ" یا "دن کو پکڑیئے" اور اس سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کی کوشش کیجئے۔

لاول تھامس کا یہی فلسفہ ہے میں نے حال ہی میں اس کے زرعی فارم میں ایک مہینہ گزارا ہے میں نے دیکھا کہ اس نے مناجات ۱۱۸ کے مندرجہ ذیل الفاظ فریم میں جڑوا کر اپنے براڈکاسٹنگ سٹڈیو کی دیواروں پر لٹکائے ہوئے ہیں، جہاں سے وہ ہر روز انہیں بآسانی دیکھ اور پڑھ سکتا ہے

یہی ہے وہ دن جو خداوند خدا نے بنایا۔
خوشیاں منائیں گے ہم، اس سے فائدہ اٹھائیں گے ہم

جان ہسکن کی میز پر ایک سادہ پتھر پڑا رہتا تھا اس پر صرف ایک لفظ "آج" منقوش تھا۔ میری میز پر کوئی پتھر تو نہیں لیکن میں نے اپنے آئینے پر ایک نظم ضرور چسپاں کی ہے، میں اسے ہر روز حجامت بناتے وقت دیکھ سکتا ہوں۔ سر ولیم آسلر بھی اس نظم کو ہمیشہ اپنی میز پر رکھا کرتا تھا اور یہ مشہور ہندوستانی ڈرامہ نگار کالیداس نے لکھا ہے۔

صبح کو سلام

دیکھو اس دن کو!
کیونکہ یہ زندگی ہے، حیات زندگی
اس کے سفر مختصر میں
ہیں آپ کی زندگی کی ساری حقیقتیں اور نہایتیں
ترقی کی برکتیں

حرکت کی عظمتیں

کامرانی کی رفعتیں

ماضی ہے خواب رنگیں

فردا سراب رنگیں

زندگی ہے صرف آج کی

جو بتاتی ہے کل کو نہیں

دیتی ہے دعوت شباب کی

کھینچتی ہے تار یہ رباب کی

گزارو آج کا دن، خوب گزارو

گر رہنا ہے زندہ تو اس کو جانے نہ دو۔

یہی ہے میرا سلام صبح

سلام صبح، نوید صبح، اداب صبح، پیام صبح

چنانچہ پریشانی کے متعلق آپ کو سب سے پہلی چیز جو جاننی چاہیئے، یہ ہے کہ اگر آپ فکر و تردد سے بچنا چاہتے ہیں، تو سر ولیم آسلر کے قول پر عمل کیجیئے۔

۱۔ ماضی اور مستقبل کے آہنی دروازے بند کر دیجیئے اور "دن روک" کمروں میں رہیئے۔ اپنے آپ سے یہ سوال پوچھیئے اور ان کے جواب لکھیئے۔

۲۔ کیا میں مستقبل کے متعلق پریشان رہنے کی وجہ سے حال کی زندگی ملتوی کرنے کا عادی ہوں؟ کیا میں اُفق پر گلاب کے "تختے کے سے طلسمی باغیچے" کی خواہش کر رہا ہوں؟

۳۔ کیا میں ماضی کے واقعات پر افسوس کر کے حال کو تلخ تو نہیں بناتا؟ وہ ماضی جو گزر چکا ہے واپس نہیں آسکتا۔

۴۔ کیا میں صبح کو اس ارادے کے ساتھ بیدار ہوتا ہوں کہ دن کو جانے نہ دوں گا؟ ان پچوبیں

گھنٹوں میں زیادہ سے فائدہ اُٹھانے کی کوشش کروں گا"

۵۔ کیا میں "دن روک کمروں" میں رہ کر زندگی سے زیادہ سے زیادہ لطف اٹھا سکتا ہوں!

۶۔ میں اس پر کب سے عمل شروع کروں گا؟ اگلے ہفتے؟..... کل..... آج..... ابھی؟

باب ۲ - ایک طلسمی کلیہ

کیا آپ پریشانیوں سے بچنے کیلئے کوئی زود اثر تیر بہدف نسخہ معلوم کرنا چاہتے ہیں۔ یعنی ایک ایسی تکنیک جس سے آپ کو کتاب کو آگے بھی نہ پڑھنا پڑے اور آپ اپنے افکار و آلام سے بھی چھٹکارا پا سکیں

اچھا تو میں آپ کو وہ طریقہ بتاؤں گا جس پر ایئر کنڈیشننگ کی صنعت قائم کرنے والے مشہور و معروف انجینئر ولیس کیریئر نے عمل کیا تھا۔ وہ اس وقت شہرہ آفاق کیریئر کارپوریشن نیو یارک کا چیئرمین ہے، یہ ایک بہترین تکنیک ہے جو مجھے پریشانیوں کے امور حل کرنے کے متعلق معلوم ہوئی ہے اور میں نے خود ذاتی طور پر اسے مسٹر کیریئر کی زبانی سنا ہے جب کہ ہم دونوں نیو یارک کے انجینئروں کی کلب میں اکٹھے لنچ کھا رہے تھے۔

مسٹر کیریئر نے مجھے بتایا کہ "جب میں نوجوان تھا۔ میں بفیلو فورج کمپنی بفیلو (نیو یارک) میں کام کیا کرتا تھا۔ مجھے ریاست مسوری کے شہر کرسٹل سٹی میں پٹس برگ گلاس کمپنی کے ایک کارخانے میں گیس صاف کرنے کی مشین نصب کرنے کے کام پر مامور کیا گیا۔ اس مشین کی قیمت کئی لاکھ ڈالر تھی۔ اس مشین کے نصب کرنے کا مقصد یہ تھا کہ گیس کی غلاظتیں پاک کی جائیں تاکہ اس سے انجنوں کو کسی قسم کا نقصان پہنچائے بغیر چلایا جا سکے۔ گیس صاف کرنے کا یہ طریقہ نیا اور انوکھا تھا، اسے صرف ایک بار آزمایا گیا تھا اور وہ بھی اس سے مختلف حالات میں کرسٹل شہر میں میرے کام میں غیر متوقع مشکلات پیدا ہو گئیں۔ مشین کام تو دے رہی تھی لیکن ہماری

توقعات بہت کم۔

مجھے اپنی ناکامی پر سخت صدمہ پہنچا۔ مجھے یوں محسوس ہوتا تھا گویا کسی نے میری کھوپڑی پر زور سے پتھر کھینچ مارا ہے۔ میرے پیٹ میں درد رہنے لگا۔ آنتوں میں اینٹھن ہونے لگی۔ کچھ عرصہ تو میں اس قدر پریشان رہا کہ مجھے نیند بھی نہ آسکی۔

آخر میرے شعور نے میری رہنمائی کی کہ پریشان و متردد ہونے سے کوئی فائدہ نہیں پہنچے گا چنانچہ معاملے کو نپٹانے کے لئے میں نے متفکر ہوئے بغیر ایک راستہ ڈھونڈا۔ اس میں مجھے بہت سی کامیابی ہوئی اور تفکرات سے بچنے کے لئے میں تیس سال سے اس تکنیک کو استعمال کر رہا ہوں۔ یہ بہت سادہ اور آسان ہے، ہر کوئی اس پر عمل کر سکتا ہے۔ یہ تین حصوں پر مشتمل ہے۔

۱۔ میں نے بیباکی اور دیانتداری کے ساتھ صورت حال کا تجزیہ کیا اور اندازہ لگایا ناکامی کی صورت میں اس کے بدترین نتائج کیا ہو سکتے ہیں؟ یہ امر تو یقینی تھا کہ کوئی مجھے جیل کی سلاخوں کے اندر بند نہیں کر رہا تھا اور نہ مجھے گولی مار رہا تھا۔ البتہ اتنا ضرور ہے کہ میری ملازمت چھن جانے کا اندیشہ تھا، اس بات کی بھی توقع تھی کہ میرے مالک مشینری کو اکھیڑ لیں اور ہم نے جو بیس ہزار ڈالر صرف کئے تھے وہ ضائع ہو جائیں۔

۲۔ جب مجھے یہ اندازہ ہو گیا کہ اس کے بدترین نتائج کیا ہو سکتے ہیں۔ تو میں نے ضرورت پڑنے پر ان کا سامنا کرنے کے لئے اپنے آپ کو تیار کر لیا۔ میں نے اپنے آپ سے کہا: یہ ناکامی میرے ریکارڈ پر ایک سیاہ داغ ہو گی اور ممکن ہے کہ اس کی وجہ سے مجھے ملازمت سے ہاتھ دھونے پڑیں۔ لیکن اس صورت میں مجھے کسی اور جگہ ملازمت مل سکتی ہے، حالات کا کیا اعتبار وہ تو اس سے بھی بدتر صورت اختیار کر سکتے ہیں۔ جہاں تک میرے مالکوں کا تعلق ہے انھیں احساس ہے کہ ہم گیس صاف کرنے کے لئے ایک نئے طریقے کا تجربہ کر رہے ہیں۔ اگر انھیں اس تجربے کے بیس ہزار ڈالر ادا کرنے پڑیں تو اسے برداشت کر سکتے ہیں اور ریسرچ کی مد تک اس کا علاوہ بھی طلب کر

کر سکتے ہیں۔ جب مجھے امکانی بدترین نتائج معلوم ہو گئے اور ضرورت پڑنے پر انہیں قبول کرنے کے لئے اپنے آپ کو تیار کر لیا۔ تو ایک بہت ہی اہم چیز واقع ہوئی۔ میں نے اپنے آپ کو ڈھیلا چھوڑ دیا اور اسے مجھے یک گونہ تسکین اور اطمینان حاصل ہوا جس سے میں ان دنوں محروم تھا۔

۳۔ میں ذہنی طور پر بدترین اثر قبول کر چکا تھا اور اب خاموشی کے اسے بہترین بنانے کے لئے میں نے اپنا پورا وقت، قوت اور توانائی وقف کر دی۔

"اب میں نے ایسے طریقے اور ذرائع معلوم کرنے کی کوشش کی جن سے بیس ہزار کے خسارے میں تخفیف کی جا سکے۔ میں نے بہت سے قسط کئے اور آخر کار اس نتیجے پر پہنچا کہ اگر ہم پانچ ہزار ڈالر کا مزید سامان خریدیں تو ہمارا مسئلہ حل ہو جائے گا۔ ہم نے یہی کیا اور بجائے اس کے کہ فرم کو بیس ہزار ڈالر کا خسارہ برداشت کرنا پڑتا ہمیں پندرہ ہزار ڈالر کا منافع حاصل ہوا۔

"اگر میں افکار اور پریشانیوں میں مبتلا رہتا تو ممکن ہے کہ مجھے کبھی بھی کامیابی حاصل نہ ہوتی۔ کیونکہ پریشانیوں میں سب سے بڑا نقص یہ ہے کہ ہم اپنے دماغ کو یکسو نہیں رکھ سکتے۔ جب ہم پریشان ہوتے ہیں تو ہمارا دماغ یہاں وہاں اور ادھر ادھر بھٹکتا پھرتا ہے اور ہم کسی فیصلے پر پہنچنے کی ساری قوت سے محروم ہو جاتے ہیں لیکن جب ہم اپنے آپ کو بدترین نتیجے کے لئے تیار کر لیتے ہیں اور ذہنی طور پر اسے قبول کر لیتے ہیں تو ہم تمام مبہم اور دھندلے نقوش کو مٹا ڈالتے ہیں اور ایک ایسے مقام پر پہنچ جاتے ہیں جہاں سے ہم اپنے معاملے پر پوری توجہ مرکوز کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔

"اس واقعہ کو گزرے کئی سال بیت چکے ہیں اور مجھے اس میں اس قدر کامیابی ہوئی تھی کہ اب ہمیشہ اسی کو استعمال کرتا ہوں اور شاید اسی کا نتیجہ ہے کہ میری زندگی پریشانیوں سے تقریباً چھٹکارا پا چکی ہے۔"

نفسیاتی اعتبار سے اگر دیکھا جائے تو ولیس کیریئر کا یہ طلسمی فارمولا اس قدر قیمتی اور عملی کیوں نظر آتا ہے؟ اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ ہمیں ان دسیع مٹیالے بادلوں سے نیچے کھینچ لیتا ہے، جن میں کہ جب ہم پریشانیوں سے اندھے ہو چکے ہوتے ہیں۔ ٹھوکریں کھا رہے ہوتے ہیں، اور یہ ہمارے قدم مضبوطی اور قوت کے ساتھ زمین پر جما دیتا۔ اور اگر ہمارے نیچے جامد زمین نہ ہو تو ہم تخلیق میں کسی غرض سے عہدہ برآ ہونے کی کیسے توقع کر سکتے ہیں؟

عملی نفسیات کے بانی پروفیسر ولیم جیمز کو انتقال کئے اڑتیس برس گذر چکے ہیں۔ لیکن اگر آج وہ زندہ ہوتا اور یہ دیکھتا کہ بدترین حالات کا مقابلہ کرنے کے لئے اس کا فارمولا استعمال کیا جا رہا ہے تو اُسے کتنی خوشی ہوتی۔ میرے پاس اس دعوے کی دلیل کیا ہے؟ میری دلیل یہ ہے کہ وہ اپنے شاگردوں کو مخاطب کر کے کہہ چکا ہے کہ جو کچھ ہو چکا ہو اس پر قناعت کرو۔ کیونکہ بدنصیبی کا خمیازہ برداشت کرنے کی پہلی شرط یہ ہے کہ جو کچھ بیت چکا ہو اُس پر رضامند ہو جاؤ۔"

یہی نظریہ لن یوتانگ نے اپنی مقبول عام کتاب "زندگی کی اہمیت" میں پیش کیا تھا اس چینی فلسفی نے کہا تھا "سچے دماغی سکون بدترین چیز کو قبول کرنے سے حاصل ہوتا ہے۔ میرا خیال ہے کہ نفسیاتی اعتبار سے اس کا مطلب اخراج قوت ہے۔"

ہاں بالکل یہی ہے! نفسیاتی اعتبار سے اس کا مطلب اخراج قوت ہی ہے! جب ہم بدترین کو قبول کر لیتے ہیں تو ہمارے پاس کوئی ایسی چیز باقی نہیں رہ جاتی جس کے چھن جانے کا اندیشہ ہو، خود بخود اس کا مطلب ہوا کہ ہمیں ہر نوعیت سے نامرد ہے۔ ولیس کیریئر نے بتایا کہ "بدترین کا مقابلہ کرنے سے مجھے فی الفور تسکین ہو گئی اور ایسا اطمینان محسوس ہوا جس سے میں ان دنوں محروم تھا۔ اس وقت سے میں کچھ سوچنے سمجھنے کے قابل ہو سکا۔"

اب تو آپ مطلب سمجھ گئے ہوں گے؟ پھر بھی لاکھوں لوگ اپنی قیمتی زندگیاں پریشانیوں

اور اُلجھنوں کی بھینٹ چڑھا دیتے ہیں کیونکہ وہ بدترین کو قبول کرنے سے انکار کر دیتے ہیں۔ وہ بدترین کو بہترین بنانے اور اپنے آپ کو تباہی کے غار سے بچانے کی کوشش نہیں کرتے وہ اپنی قسمتوں کی تعمیر نو کرنے کی بجائے "خود تجزیہ کے ساتھ گتھم گتھا ہو جاتے ہیں۔ اور نتیجہ کیا ہوتا ہے کہ مالیخولیا اور جنون کا شکار ہو کر ختم ہو جاتے ہیں۔

کیا آپ جاننا چاہتے ہیں کہ ولیس کیریئر کے کلیئے کو اور کس نے استعمال کیا اور اس سے اپنے مسائل کو حل کیا؟ مندرجہ ذیل ایک اور مثال ہے۔ یہ شخص نیویارک میں تیل کا کاروبار کیا کرتا تھا۔ اور میری شبانہ کلاسوں کا ایک طالب علم رہ چکا ہے۔

اس طالب نے مجھے بتایا کہ "مجھ سے ناجائز ذرائع سے روپیہ اینٹھا جا رہا ہے میں جانتا نہیں تھا کہ ایسا ممکن ہے ـــ مجھے یہ تسلیم کرنے میں تامل تھا کہ سینما سے باہر حقائق کی دنیا میں بھی ایسا ہو سکتا ہے ـــ لیکن یہ حقیقت ہے کہ مجھ سے افشائے راز کی رشوت لی جا رہی تھی! ہوا یوں کہ میں جس آئل کمپنی کا چیئرمین تھا اس کے پاس کچھ ڈیلیوری کا ٹرک اور چند ڈرائیور رہتے تھے۔ اس وقت او۔ پی۔ اے کے قوانین نہایت سختی کے ساتھ مروج تھے اور ہم پر اپنے گاہکوں کو راشن کے مطابق تیل دینے کی پابندیاں عائد تھیں۔ مجھے یہ معلوم نہیں تھا لیکن قرائن سے اندازہ ہوتا ہے کہ ہمارے بعض ڈرائیور ہمارے مستقل گاہکوں کو کم تیل دیتے تھے اور جو باقی بچ رہتا تھا، اسے اپنے گاہکوں کے پاس فروخت کر دیتے تھے۔

"مجھے ان غیر قانونی حرکتوں کے متعلق اس وقت خفیف سا شبہ ہوا، جب ایک شخص میرے پاس آیا اور بولا کہ وہ سرکاری انسپکٹر ہے لیکن اگر اس کی مٹھی گرم کر دی جائے تو وہ ہمارے جرم کو رفع دفع کر سکتا ہے! اس کے پاس ہمارے ڈرائیوروں کی غیر قانونی حرکتوں کے تحریری ثبوت تھے اور اس نے مجھے دھمکی دی کہ اگر میں نے اس کا مطالبہ پورا نہ کیا تو وہ ان ثبوتوں کو مجسٹریٹ کے حوالے کر دے گا۔

بے شک مجھے معلوم تھا کہ کم از کم ذاتی طور پر مجھے پریشان ہونے کی قطعاً ضرورت

نہیں لیکن میں یہ بھی جانتا تھا کہ قانون کہتا ہے کہ ایک اپنے ملازمین کے افعال و کردار کی ذمہ دار ہے اس کے علاوہ مجھے معلوم تھا کہ اگر عدالت میں مقدمہ پیش ہو گیا اور اخبارات میں اس کی روداد چھپ گئی تو میرا کاروبار بدنام ہو کر ختم ہو جائے گا اور مجھے اپنے کاروبار پر ناز تھا۔ کیونکہ اسے میرے والد نے قائم کیا تھا اور چوبیس سال سے نیک نامی سے چل رہا تھا۔

"میں اس قدر پریشان ہوا کہ بیمار پڑ گیا۔ تین دن تک سامنہ تو میں کچھ کھا سکا نہ سو سکا۔ میرے حواس معطل ہو چکے تھے اور میرا سر چکرا رہا تھا کیا مجھے پانچ ہزار ڈالر کی خطیر رقم ادا کر دینی چاہیئے یا اس شخص سے صاف صاف کہہ دینا چاہیئے کہ اس کا جو جی چاہے وہ کرے میں اسے کچھ نہیں دوں گا۔ دونوں میں سے ایک بات پر بھی طبیعت نہیں جمتی تھی اس لئے معاملہ بڑی گمبھیر الجھن تھی۔

"پھر اتفاقاً ایک اتوار کی رات کو ایک کتابچہ موسوم "پریشانیوں سے نجات پانے کا طریقہ" ہاتھ آ گیا۔ یہ مجھے ڈیل کارنیگی کی فن تقریر کی کلاس میں دیا گیا تھا۔ میں اسے پڑھنے لگا اور ونیس کیریئر کی کہانی تک پہنچ گیا! اس کا کہنا تھا کہ "بدترین کا مقابلہ کرو" چنانچہ میں نے اپنے آپ سے پوچھا کہ "اگر میں اس شخص کی مٹھی گرم کرنے سے انکار کر دوں، اور افشائے راز کی دھمکی دے کر رشوت طلب کرنے والا اپنے ریکارڈ ضلعی مجسٹریٹ کے پاس لے جائے تو اس کے بدترین نتائج کیا ہوں گے؟"

"اس کا جواب یہ تھا: بدترین نتائج یہی ہو سکتے ہیں کہ میرا کاروبار تباہ ہو جائے گا۔ مجھے نظر بند تو نہیں کیا جا سکتا زیادہ سے زیادہ یہی ہو گا کہ مذکورہ پبلسٹی سے مجھے اپنے ترقی یافتہ کاروبار سے محروم ہونا پڑے گا۔"

"پھر میں نے اپنے آپ سے پوچھا "بہت اچھا، فرض کیجئے کاروبار تباہ ہو جاتا ہے اور میں اسے ذہنی طور پر قبول کر لیتا ہوں۔ اس کے بعد پھر کیا ہو گا؟"

"پھر جب کاروبار تباہ ہو جائے گا تو مجھے کوئی نوکری تلاش کرنی پڑے گی۔ یہ کوئی اتنی بڑی بات نہیں۔ میں تیل کے متعلق بہت کچھ جانتا ہوں اور بہت سی فرمیں مجھے ملازم رکھنے کے لئے تیار ہو جائیں گی"۔ اس وقت مجھے سکون محسوس ہونے لگا اور تین دن سے مجھ پہ جو وحشت چھائی ہوئی تھی۔ وہ آہستہ آہستہ دور ہونے لگی۔ میرے متلاطم جذبات میں سکون آ گیا اور مجھے یہ دیکھ کر بڑا تعجب ہوا کہ میں کچھ سوچنے سمجھنے کے قابل ہو گیا ہوں

"اب میں تیسری بات — بدترین کو بہترین بنانے کی کوشش کرو —— پر عمل کرنے کے لئے تیار تھا۔ میں حل تلاش کرنے لگا اور میرے سامنے بالکل ایک نیا پہلو آ گیا! اگر میں اپنے وکیل کو بلا کر ساری صورت حالات سے مطلع کر دوں تو وہ کوئی ایسا راستہ ڈھونڈ سکتا ہے جو مجھے نہ سجھائی دیا ہو۔ میں جانتا ہوں کہ یہ بہت بڑی حماقت ہے کہ مجھے اس سے قبل اس کا کبھی خیال نہ آیا۔ میں تو صرف پریشانیوں میں گھرا ہوا تھا! میں نے فی الفور تہیہ کر لیا کہ صبح بیدار ہونے کے بعد سب سے پہلا کام یہ کروں گا کہ اپنے وکیل سے ملوں گا — پھر میں بستر پہ دراز ہو گیا اور نیند کی حسین وادیوں میں کھو گیا؟

پھر اس کا نتیجہ کیا نکلا! اگلی صبح میرے وکیل نے مجھے مشورہ دیا کہ مجھے ضلعی مجسٹریٹ کے پاس جا کر ساری حقیقت حال سے مطلع کر دینا چاہیے۔ میں نے بالکل یہی کیا۔ جب میں اپنی بات کو ختم کر چکا تو مجھے یہ سن کر بڑی حیرت ہوئی کہ افشائے راز کی دھمکی دے کر رشوت لینے کا سلسلہ کئی مہینوں سے جاری ہے اور جو آدمی سرکاری ایجنٹ ہونے کا دعویٰ کرتا ہے وہ ایک چھٹا ہوا بدمعاش ہے اور پولیس اس کی تلاش میں مصروف ہے۔ تین دن رات تک اس مسئلہ پر کہ مجھے ایک مشہور بدمعاش کو پانچ ہزار ڈالر دینے چاہئیں یا نہیں۔ پریشان ہونے کے بعد مجھے یہ سن کر بڑا اطمینان ہوا!

اس تجربے نے مجھے ایک پائیدار سبق سکھا دیا۔ اب جب کبھی کوئی تند و تیز مسئلہ مجھے پریشان کرتا ہے تو میں ولیس کیریر کے پرانے کلیے پر عمل کرتا ہوں"۔

لیکن اسی زمانے میں جب ولیس کیرئیر ریاست مسوری کے شہر کرش میں گیس صاف کرنے کی مشین نصب کرنے کے متعلق پریشان ہو رہا تھا بروکن ورنیرا سکا کا ایک کسان اپنا وصیت نامہ لکھ رہا تھا۔ اس کا نام ایرل پی بینی ہے اور اس کی پیٹ کی نچلی آنتوں میں ورم تھا جو پک کر ناسور بن چکا تھا۔ تین ڈاکٹر جن میں ایک ناسوروں کا ماہر خصوصی بھی شامل تھا مسٹر بینی کو لا علاج قرار دے چکے تھے۔ انہوں نے اُسے الابلا کھانے، دوڑ پریشان افسردہ رہنے کی ممانعت کر دی تھی اور اسے ہدایت کر دی تھی کہ وہ بالکل پُرسکون اور خاموش رہے اور ساتھ ہی وصیت نامہ لکھنے کے لئے بھی کہہ دیا۔

ان ناسوروں کی وجہ سے مسٹر بینی کو ایک اعلیٰ درجے کی ملازمت سے مجبوراً مستعفی ہونا پڑا تھا۔ اب اسے دنیا میں کوئی دلچسپی نظر نہیں آتی تھی مستقبل دورافق کے دھندلکے پردوں میں چھپ چکا تھا اور اس کے لئے اس کے سوا کوئی چارہ کار نہیں تھا کہ گھُل گھُل کر موت کا انتظار کرے۔ پھر اس نے ایک فیصلہ کیا۔ لاثانی اور عظیم فیصلہ! اس نے بیان کیا۔ میرے پاس زندہ رہنے کی بہت قلیل مہلت رہ گئی تھی اور میں اس سے بھی زیادہ سے زیادہ فائدہ اُٹھا سکتا تھا میری ہمیشہ سے یہ خواہش رہی تھی کہ مرنے سے پہلے ایک بار دنیا کے گرد چکر لگا سکوں اب مجھے کوئی موقعہ مل سکتا تھا تو بس یہی موقعہ تھا؛ چنانچہ اس نے ٹکٹ خرید لیا۔

ڈاکٹر حیران و ششدر رہ گئے۔ انھوں نے مسٹر بینی کو بتایا "اگر تم نے اس سفر کا ارادہ کیا تو ہم تمہیں خبردار کئے دیتے ہیں کہ تم راستے ہی میں مر جاؤ گے اور سمندر میں پھینک دیئے جاؤ گے۔"

اس نے جواب دیا "نہیں ایسا نہیں ہو سکتا۔ میں اپنے رشتہ داروں سے وعدہ کر چکا ہوں کہ مجھے بروکن بو (نیبراسکا) کے خاندانی قبرستان میں دفن کیا جائے گا۔ میں ایک صندوقچہ خرید رہا ہوں اور اسے اپنے ساتھ لے جاؤں گا۔"

چنانچہ اس نے ایک صندوقچہ خرید کر جہاز پر رکھ لیا۔ اور سٹیم شپ کمپنی کے مالکوں کے ساتھ

سمجھ کر لیا کہ اگر اس کا انتقال ہو جائے تو وہ اس کی نعش کو صندوقچے میں بند کر کے سرد کمرے میں رکھ دیں گے اور جہاز کے واپس آنے تک اس میں پڑی رہے گی۔ وہ بڈھے عمر خیام کی روح سے سرشار ہو کر اپنے مقصود سے وابستہ ہو گیا ؎

ایں قافلۂ عمر عجب می گزرد ۔ دریاب دمے کہ با طرب می گزرد

ساقی غم فردائے حریفاں چہ خوری ۔ پیش آر قدح بادہ کہ شب می گزرد

اس نے خیام کی اس رباعی پر پورا پورا عمل کیا۔ چنانچہ خود ہی مجھے ایک خط میں لکھتا ہے "یہ خط اس وقت میرے سامنے پڑا ہے" میں دوران سفر میں خوب سیر ہو کر کھاتا پیتا، اور نکیلے جلے سگاروں کا دھواں مرغولے بنا کر اڑا دیتا۔ میں انواع واقسام کے کھانے کھاتے اور جی بھر کر بیریپیزیاں کیں۔ یہاں تک کہ ان عجیب و غریب دیسی کھانوں کو بھی نہ چھوڑا جو کسی بیمار شخص کو آناً فاناً ہلاک کر سکتے تھے۔ میں نے اپنی زندگی سے جی بھر کر لطف اٹھایا جس سے میں کئی سالوں سے محروم تھا۔ ہم مون سون ہواؤں میں خوب دوڑتے جو اگر میں خوفزدہ ہوتا مجھے صندوقچے میں ڈال دیتیں ۔ لیکن میں نے اس سارے ہنگامے کو پاؤں کی ٹھوکر سے اڑا دیا۔

میں جہاز کے بورڈ پر کھیلیں کھیلتا، گیت گاتا، نئے نئے دوست بناتا اور ساری آدھی رات تک ان کے ساتھ گپیں ہانکتا رہتا۔ جب میں چین اور ہندوستان پہنچا تو مجھے گھر کی پریشانیاں، مشکلیں اور تکلیفیں مشرق کے افلاس اور گرسنگی کے مقابلے پر باغ ارم کی نعمتیں معلوم ہوئیں۔ میں نے لایعنی پریشانیوں اور فکروں سے قطع تعلق کر لیا اور اپنی حالت بہتر محسوس کرنے لگا۔ جب میں واپس امریکہ پہنچا تو میرا وزن نوے پونڈ بڑھ چکا تھا۔ میں تقریباً یہ بھول چکا تھا کہ میرے پیٹ کے اندر کبھی ناسور بھی تھے۔ میں نے اپنی زندگی میں کبھی اپنے آپ کو اس سے بہتر محسوس نہیں کیا تھا اور دوبارہ اپنے کام میں مصروف ہو گیا۔ سو وہ دن اور آج کا دن میں کبھی بیمار نہیں پڑا۔"

اس وقت ایرل پی ہینی نے ولیس کیریئر اور اس کی تکنیک کا نام بھی نہیں سنا تھا اگر

حال ہی میں مجھے بتایا لیکن میں محسوس کرتا ہوں کہ میں لاشعوری طور پر اسی اصول پر عمل کر رہا تھا۔ میں نے بدترین کو قبول کر لیا۔ جو میرے لئے موت تھا اور پھر میرے پاس جو زندگی باقی بچ رہی تھی اس سے میں نے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کی کوشش کی اور اس طرح اپنے حالات بہتر بنانے میں کامیاب ہو گیا۔۔۔۔" اس نے مزید کہا "اس میں شک نہیں کہ اگر میں جہاز پر سوار ہونے کے بعد بھی پریشان اور افسردہ رہتا تو میرا واپسی کا سفر صندوقچے کے اندر ہی ہوتا لیکن میں نے جسم اور دماغ کو ڈھیلا چھوڑ دیا۔۔۔ میں اپنی تکلیف کو بھول گیا اور اس دماغی سکون نے میرے اندر ایک نئی قوت پیدا کر دی جس نے میری زندگی کو صحیح سلامت کنارے پر پہنچا دیا۔ (ارل پی ہینی آجکل ۵۲ ویڈ گیمبر ایونیو ونچسٹر میساچوسٹس میں رہتا ہے)

اگر ولیس کیریئر بیس ہزار ڈالر ضائع ہونے سے بچا سکتا ہے۔ اگر نیویارک کا تاجر رشوت دینے سے گریز کر سکتا ہے اور مسٹر ہینی اسی طلسمی کلیے کو استعمال کر کے فی الواقع موت کے چنگل سے نکل سکتا ہے تو کیا ممکن نہیں کہ یہ آپ کی چند مشکلات کو بھی دور کر سکے اور آپ کے چند ایسے مسائل کو جنہیں آپ لاینحل سمجھتے ہیں، حل کر ڈالے۔

چنانچہ اصول نمبر ۲ یہ ہے کہ اگر آپ کو کوئی پریشانی کا مسئلہ درپیش ہو تو اپنے آپ سے تین باتیں پوچھ کر ولیس کیریئر کے طلسمی کلیے کو استعمال کیجیے۔

۱۔ اپنے آپ سے پوچھیے: "بدترین کیا وقوع پذیر ہو سکتا ہے؟"

۲۔ اگر کوئی ہے تو اسے قبول کرنے کے لئے تیار ہو جائیے۔

۳۔ پھر سکون اور اطمینان کے ساتھ بدترین کو بہتر بنانے کی کوشش کیجیے۔

باب ۳ - پریشانی کے نتائج

جو تاجر پریشانیوں کا مقابلہ نہیں کر سکتے۔ عالم جوانی میں انتقال

کر جاتے ہیں۔ ۔ ڈاکٹر ایلکسس کیرل

کچھ عرصہ ہوا ایک روز شام کے وقت میرے ایک پڑوسی نے میرے دروازے کی گھنٹی بجائی اور مجھ سے اور میرے گھر والوں سے چیچک کا ٹیکہ لگوانے پر اصرار کیا۔ وہ ان ہزاروں رضاکاروں میں سے ایک تھا جو سارے نیویارک شہر میں لوگوں کے گھروں پر ان سے ٹیکہ لگوانے پر اصرار کر رہے تھے۔ خوفزدہ لوگ ٹیکہ لگوانے کے لئے گھنٹوں قطار بنا کر کھڑے رہتے تب کہیں اُن کی باری آتی ٹیکہ لگانے کے دفاتر نہ صرف ہسپتالوں بلکہ آگ بجھانے کے انجن گھروں، پولیس چوکیوں اور بڑے بڑے صنعتی کارخانوں میں بھی کھول دیئے گئے۔ دو ہزار سے زیادہ ڈاکٹر اور نرسیں بجا گم بھاگ دن لوگوں کے ٹیکے لگانے میں معروف رہے! اس سارے اضطراب کی وجہ؟ بات صرف اتنی تھی کہ نیویارک میں آٹھ اشخاص چیچک کا شکار ہوئے تھے اور ان میں سے دو کا انتقال ہو گیا تھا تقریباً اسی لاکھ کی آبادی میں دو اموات!

میں نیویارک میں تقریباً سینتیس سال سے مقیم ہوں لیکن آج تک کسی شخص کو بھی اتنی توفیق نہیں ہوئی کہ مجھے پریشانی کے مرض سے متنبہ کرنے کے لئے میرے دروازے کی گھنٹی بجاتا۔ ——اور یہ ایک ایسا مرض ہے جس نے پچھلے ۳۷ برس میں چیچک کی نسبت دس ہزار گنا زیادہ نقصان پہنچایا ہے۔

کسی گھنٹی بجانے والے یا دستک دینے والے نے مجھے یہ نہیں بتایا کہ ریاستہائے متحدہ امریکہ کی دس فی صدی آبادی اعصابی شکست اور کشمکش کا شکار ہو جائے گی۔ کیونکہ ان میں سے اکثر لوگ پریشانیوں اور جذباتی اُلجھنوں میں گرفتار ہیں۔ چنانچہ میں یہ باب آپ کے دروازے پر دستک دینے اور آپ کو متنبہ کرنے کے لئے لکھ رہا ہوں۔

ادویات کا نوبل پرائز پانے والے شہرۂ آفاق ڈاکٹر ایلکسس کیرل نے کہا تھا "جو تاجر پریشانی کا مقابلہ نہیں جانتے۔ عالم جوانی میں موت کا شکار ہو جاتے ہیں۔" اور یہی حال گھوڑا ڈاکٹروں، خانہ داری کا کام کرنے والی مستورات اور معماروں کا ہے

چند سال گزرے، مجھے اپنی تعطیلات میں سانتا فی ریلوے کے ناظم ڈاکٹر ایف گوبر کے ساتھ ریاست ٹیکساس اور نیو میکسیکو میں موٹر میں گھومنے کا موقع ملا۔ ان کا حقیقی عہدہ گلف کولوراڈو اینڈ سانتا فی ہسپتال ایسوسی ایشن کا طبیب اعلیٰ تھا۔ باتوں باتوں میں پریشانی و غم کے نتائج و اثرات کا ذکر چل نکلا اور انہوں نے کہا کہ "جو لوگ ڈاکٹروں اور طبیبوں کے پاس آتے ہیں، اُن میں سے ستر فیصدی اپنا علاج خود کر سکتے ہیں اگر وہ اپنے اوہام و پریشانیوں سے چھٹکارا حاصل کر سکیں۔ میرا یہ کہنے کا مطلب یہ نہیں کہ ان کے امراض تخیلی ہیں۔ توجہ کیجئے صاحب، میں تو ایک منٹ کے لئے بھی یہ تصور نہیں کر سکتا۔ ان کے امراض اپنے ہی حقیقی ہوتے ہیں جس قدر کہ شدید قسم کا دانت درد، بلکہ بعض اوقات تو اس سے بھی زیادہ خطرناک ہوتے ہیں۔ ایسے امراض میں سے میرا اشارہ اعصابی بدہضمی، معدی ناسوروں، درد قلب، بے خوابی، اختلاج قلب اور فالج وغیرہ کی طرف ہے۔

"یہ امراض بالکل حقیقی ہیں۔ جو کچھ میں کہہ رہا ہوں میں اس سے اچھی طرح واقف ہوں۔ کیونکہ میں خود بارہ سال تک معدی ناسوروں میں مبتلا رہا ہوں۔

"پریشانی کی علت ڈر اور خوف ہے۔ پریشانی آپ کی اعصابی کشمکش کا شکار بنا دیتی ہے اور آپ کے معدے کے اعصاب پر اثر انداز ہوتی ہے اور فی الحقیقت آپ کے معدی رطوبتوں کو معتدل سے غیر معتدل میں تبدیل کر کے معدی ناسوروں کے لئے جگہ ہموار کر دیتی ہے۔"

"اعصابی معدی تکالیف" کے مصنف ڈاکٹر جوزف مانٹیگو بھی تقریباً یہی بات کہتے ہیں۔ وہ لکھتے ہیں: "جو کچھ آپ کھاتے ہیں، اس سے آپ کے معدے میں ناسور پیدا نہیں ہوتے۔ بلکہ اس سے جو آپ کو کھا رہا ہے۔"

میو کلینک کے ڈاکٹر ڈبلیو سی الواریز کہتے ہیں: "ناسور اکثر جذباتی کشمکش کی بلندیوں اور وادیوں کے مطابق بڑھتے گھٹتے رہتے ہیں۔"

اس بیان کو میو کلینک کے پندرہ ہزار مریضوں کے مطالعہ کی تائید حاصل تھی۔ تقریباً

اسی فیصد لوگوں کے امراض ہرگز کسی قسم کے جسمانی نوعیت کے سبب نہیں تھے۔ ان معدی
عارضوں اور ناسوروں کی اکثر و بیشتر علتیں، ڈر، خوف، پریشانی، تفکر، الجھنیں، نفرت،
خود غرضی اور حقائق کی دنیا سے اپنے آپ کو ہم آہنگ بنانے کی نااہلیت تھی۔۔۔۔۔
۔۔۔۔ ناسور آپ کو عدم کا راستہ دکھا سکتے ہیں۔ جریدہ "لائف" کے بیان کے مطابق "وہ
ہماری مہلک بیماریوں میں دسویں نمبر پر ہیں۔"

حال ہی میں میری خط و کتابت میو کلینک کے ایک اور ڈاکٹر ہیرلڈ سی ہابیان
کے ساتھ ہوئی ہے۔ انھوں نے صنعتی طبیبوں، ڈاکٹروں اور جراحوں کی امریکی انجمن کے
سالانہ جلسہ میں ایک مقالہ پڑھا جس میں انہوں نے بتایا کہ "میں نے ۱۷۶ کاروباری
منتظمین کا مطالعہ کیا۔ ان کی اوسط عمر ۴۴٫۳ سال تھی۔ مکمل تشخیص کے بعد معلوم ہوا
کہ ان لوگوں میں سے ایک تہائی سے زیادہ اعصابی زندگی کے تین مخصوص
عوارض — معدی ناسور، اختلاج قلب، خون کا دباؤ — میں سے کسی
ایک میں مبتلا تھے۔" اس پر ذرا غور کیجیے کہ ہمارے ایک تہائی کاروباری منتظمین پینتالیس
سال کی عمر تک پہنچنے سے قبل ہی اختلاج قلب، ناسوروں اور خون کے دباؤ میں مبتلا ہو جاتے
ہیں۔ کامیابی کی کتنی بڑی قیمت! اور وہ تو کامیابی کو خرید بھی نہیں رہے! کیا کوئی ایسا شخص
کامیاب ہو سکتا ہے جو کاروبار میں معدی ناسور اور اختلاج قلب خرید رہا ہو؟ اگر کوئی
شخص ساری دنیا کا بھی مالک بن جائے لیکن اپنی صحت سے محروم ہو جائے تو اسے کیا
فائدہ حاصل ہوگا؟ ساری دنیا کا مالک ہونے کے باوجود وہ ایک وقت میں صرف ایک
بستر پر سو سکتا ہے اور ایک دن میں صرف تین بار کھانا کھا سکتا ہے۔ یہ چیزیں ایک
مزدور کو بھی میسر آسکتی ہیں — اور غالباً ایک اعلیٰ افسر کی نسبت زیادہ گہری نیند
سو سکتا ہے اور اپنے کھانے سے زیادہ لطف اندوز ہو سکتا ہے۔ سچی بات یہ ہے کہ میں
البامہ میں جا کر کھیتوں میں مزدوری کر سکتا ہوں اور مزے سے گھٹنے پر رکھ کر گٹار بجانے کو ترجیح

دوں گا لیکن یہ گوارا نہیں کر سکتا کہ ایک ریلوے لائن یا سگریٹ کمپنی قائم کرنے کی کوشش میں اپنی صحت کا دیوالہ نکال دوں۔

سگریٹوں کے ذکر سے مجھے ایک واقعہ یاد آ گیا۔ دنیا میں سگرٹوں کا سب سے بڑا صنعت کار کینیڈا کے جنگلات میں تفریح کرنے گیا لیکن حرکت قلب بند ہو جانے کی وجہ سے وہیں انتقال کر گیا۔ ابھی اس کی عمر ہی کیا تھی۔ صرف اکسٹھ برس۔ اس نے لاکھوں کمائے۔ لیکن اپنی زندگی کے بہترین سال نام نہاد "کاروباری کامیابی" کی بھینٹ چڑھا کر۔

میرے خیال کے مطابق سگرٹوں کے اس عظیم صنعت کار اور اس جیسے لاکھوں دیگر لوگوں کو زندگی میں اس سے آدھی کامیابی بھی حاصل نہیں ہوئی، جس قدر میرے والد مرحوم کو۔ وہ ریاست مسوری میں کاشتکاری کرتے تھے۔ انہوں نے نواسی سال کی عمر میں انتقال کیا اور مرتے وقت ان کے پاس پھوٹی کوڑی تک نہیں تھی۔

شہرۂ آفاق میو بھائیوں نے اعلان کیا تھا کہ ہمارے ہسپتالوں کے نصف سے زیادہ بستر اعصابی مریضوں سے بھرے ہوئے ہیں لیکن پوسٹ مارٹم کرتے وقت جب کسی طاقتور خوردبین کی مدد سے ان لوگوں کے اعصاب کا معائنہ کیا جاتا ہے تو اکثر حالات میں ان کے اعصاب اتنے ہی صحت مند اور تندرست نظر آتے ہیں جس قدر کسی پہلوان کے۔ ان کے "اعصابی عوارض" کی علت ان کے اعصاب کا جسمانی انحطاط نہیں ہوتا۔ بلکہ مایوسی، ناکامی شکست، اور فکر، رنج، غم، خوف اور ڈر کے جذبات ہوتے ہیں۔" افلاطون کہتا ہے "طبیبوں کی سب سے بڑی غلطی یہ ہے کہ وہ ذہن کی طرف توجہ دیئے بغیر جسم کا علاج کرنے کی کوشش کرتے ہیں لیکن جسم اور دماغ کو ایک دوسرے سے الگ نہیں کیا جا سکتا۔ اور نہ ہی ان کے ساتھ علیحدہ علیحدہ سلوک کیا جا سکتا ہے۔"

تئیس سو سال گزر جانے کے بعد علم طب اس زبردست حقیقت کو پا سکا۔ ایک نئی قسم کا علم طب شروع ہو رہا ہے جسے "نفسیاتی جسمانی" طب کہا جاتا ہے۔ اور یہ ایک ایسا علم

طب ہے جو بیک وقت جسم اور دماغ دونوں کا علاج کرتا ہے۔ اس کے پروان چڑھنے کے لئے یہ موزوں ترین وقت ہے۔ کیونکہ علم طب نے جسمانی جراثیم سے پیدا ہونے والی خوفناک بیماریوں سے چیچک، ہیضہ، زرد بخار اور ہزاروں دوسرے امراض کا جو ہر سال لاکھوں انسانوں کو موت کے گھاٹ اتار دیتے تھے۔ کافی حد تک قلع قمع کر دیا ہے لیکن علم طب ان جسمانی اور روحانی امراض کا علاج کرنے سے قاصر ہے جو جراثیم سے نہیں بلکہ ڈر، خوف، فکر پریشانی، نفرت، شکست اور مایوسی کے جذبات سے پیدا ہوتے ہیں۔ ان جذباتی بیماریوں کے سانحات میں نہایت خوفناک رفتار کے ساتھ روز بروز اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔

ڈاکٹروں کے اعداد و شمار کے مطابق ہر بیس زندہ امریکیوں میں سے ایک شخص اپنی زندگی کا تھوڑا بہت حصہ دماغی امراض کے ہسپتال میں بسر کرتا ہے۔ دوسری جنگ عظیم میں ہر چھ نوجوانوں میں سے ایک کو دماغی اعتبار سے بیمار یا ناقص قرار دے کر مسترد کر دیا گیا تھا۔

جنون کی علتیں کیا ہیں؟ کوئی شخص بھی سارے اسباب جاننے کا دعویٰ نہیں کر سکتا لیکن اکثر حالات میں خوف اور فکر امدادی عناصر ہوتے ہیں۔ افسردہ، پریشان اور متفکر انسان اس حقائق کی بے رحم دنیا سے نپٹنے میں نااہل ہوتا ہے، وہ اپنے ماحول اور گردوپیش کے ساتھ اپنے آپ کو ہم آہنگ نہیں کر سکتا۔ وہ پسپائی اختیار کر کے اپنی تخیلی دنیا میں پناہ ڈھونڈتا ہے جو اس کی پریشانیوں اور الجھنوں کو کسی حد تک حل کر دیتی ہے۔

اس وقت جب میں یہ بات لکھ رہا ہوں، میرے سامنے میز پر ڈاکٹر ایڈورڈ پوڈولسکی کی کتاب "تفکرات اور تندرستی" پڑی ہے۔ اس کتاب کے چند ابواب یہ ہیں:۔

تفکرات کے دل پر کیا اثرات ہوتے ہیں۔

تفکرات سے خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔

تفکرات گٹھیے کی علت بن سکتے ہیں۔

اپنے معدے کی خاطر تفکرات کو کم کیجئے۔

تفکرات سے زکام اور نزلہ کیسے ہوتا ہے۔
تفکرات اور غدود کی بیماریاں۔
فکر سے ذیابیطیس کا احتمال۔

پریشانیوں اور تفکرات کے متعلق ایک دوسری مفید اور توضیحی کتاب "انسان۔ اپنا دشمن آپ" ہے۔ اس کتاب کے مصنف ڈاکٹر کارل مینگر ہیں اور طب دماغی والے میو بھائیوں میں سے ایک ہیں۔ ڈاکٹر مینگر کی کتاب ان حیرت انگیز حقائق کا انکشاف کرتی ہے۔ جب آپ مہلک جذبات کو اپنی زندگی پر غالب آنے دیتے ہیں اس وقت آپ اپنے ساتھ کیا دشمنی برت رہے ہوتے ہیں۔ اگر آپ یہ چاہتے ہیں کہ جو جذبات آپ کے خلاف کارفرما ہیں۔ آپ ان کا خاتمہ کر ڈالیں تو اس کتاب کو ضرور خرید لیجئے۔ خود پڑھیئے۔ اپنے دوستوں کو دیجیئے، اس کی قیمت صرف چار ڈالر ہے اور آپ کے یہ ڈالر ضائع نہیں ہونگے۔

افکار روح الامراض ہیں۔ بے حس اور رذیل قسم کے انسانوں کو بھی بیمار بنا دیتے ہیں۔ جنرل گرانٹ اس حقیقت کو خانہ جنگی کے آخری دنوں میں سمجھ سکے۔ کہانی یوں بیان کی جاتی ہے کہ جنرل گرانٹ نے نو مہینے سے رچمانڈ کا محاصرہ کر رکھا تھا۔ جنرل لی کے سپاہی شکست خوردہ نڈھال اور بھوک سے بیتاب تھے، ان کے حوصلے پست ہو چکے تھے۔ بعض لوگ اپنے خیموں کے اندر جاکر دعائیں مانگنے اور گریہ و زاری کرنے لگے۔ انہیں وحشتناک خواب دکھائی دینے لگے۔ آخر انجام کی گھڑی آ پہنچی۔ لی کے سپاہیوں نے سر دھڑ کی بازی لگا کر روئی اور تمباکو کے ذخیرں کو نذر آتش کر دیا۔ میگزین اور بارود جلا ڈالا۔ اور خود رات کے وقت شہر سے بھاگ کھڑے ہوئے۔ جب رات کی تاریکی میں آگ کے شعلے اٹھ اٹھ کر آسمان سے باتیں کرنے لگے۔ گرانٹ کو ان کے فرار کا پتہ چلا اور اس نے نہایت برق رفتاری کے ساتھ ان کا تعاقب کیا۔ وہ کنفیڈریٹ کے سپاہیوں کو دائیں بائیں اور عقب میں مارتے پیٹتے آگے بڑھ رہے تھے اور سویڈن کے سپاہی انہیں بھگا کر ریلوے لائنوں کو توڑنے پھوڑنے اور رسد کی گاڑیوں پر قبضہ

کرنے میں مصروف تھے۔

گرانٹ شدید سر درد سے نیم پاگل ہو رہا تھا۔ وہ اپنی فوج سے بہت پیچھے رہ گیا اور ایک فارم ہاؤس پر ٹھہر گیا۔ وہ اپنی آپ بیتی میں لکھتا ہے "میں نے گرم پانی اور رائی میں اپنے پاؤں دھوئے، اپنی کلائیوں اور گردن کی پشت پر رائی کی لیپ کرنے اور اس امید میں کہ صبح تک ٹھیک ہو جاؤں گا ساری رات جاگ کر گزار دی۔"

اگلی صبح اس کی حالت جھٹ پٹ ٹھیک ہو گئی لیکن اسے صحت یاب کرنے میں رائی کی لیپ کا کوئی حصہ نہیں تھا بلکہ ایک خط تھا جو ایک سوار سرپٹ گھوڑا دوڑاتے ہوئے لی سے اس کے لئے لایا تھا اور جس میں اس نے ہتھیار ڈالنے کی خواہش کا اظہار کیا تھا۔

گرانٹ لکھتا ہے "جب پیغام لانے والا افسر میرے پاس پہنچا، میرے سر میں ابھی تک شدید درد ہو رہا تھا لیکن جونہی میں نے نفسِ مضمون پڑھا فوراً آرام آ گیا۔"

صاف ظاہر ہے کہ گرانٹ کی پریشانیوں، فکروں اور جذباتی الجھنوں نے اسے بیمار کر دیا تھا جونہی اس کے جذبات میں خود اعتمادی، کامیابی اور فتح کے اثرات پیدا ہوئے اسے آرام آ گیا۔

اس کے ستر سال بعد فرینکلن روز ویلٹ کی کابینہ کے نائب وزیر مالیہ ہنری مار گینتھا کو معلوم ہوا کہ الجھنیں اور پریشانیاں اس قدر اسے دق کرتی ہیں کہ وہ سراسیمہ اور بدحواس ہو جاتا ہے۔ وہ اپنی ڈائری میں لکھتا ہے "جب صدر نے گندم کی قیمتیں بڑھانے کے لئے ایک دن میں چالیس لاکھ بوریاں خرید ڈالیں میں سخت پریشان ہوا۔ جب یہ سلسلہ جاری تھا۔ میں سچ مچ اس قدر بدحواس اور سراسیمہ تھا کہ مجھ سے برداشت نہ ہو سکا۔ میں اٹھ کر گھر چلا گیا۔ اور لنچ کے بعد دو گھنٹوں تک سوتا رہا۔"

اگر میں یہ معلوم کرنا چاہوں کہ پریشانیاں اور فکریں لوگوں پر کیا اثرات چھوڑتی ہیں تو مجھے کسی لائبریری میں یا کسی طبیب کے پاس جانے کی ضرورت نہیں۔ اس کتاب لکھتے وقت میں اپنے

مکان کے دریچے میں سے باہر دیکھ سکتا ہوں۔ سامنے کے بلاک میں مجھے ایک مکان نظر آرہا ہے اس کا مالک پریشانیوں کی وجہ سے اعصابی شکست کا شکار ہوا تھا۔ اس کے پاس ایک دوسرا مکان ہے جس کا مالک فکروں کی وجہ سے ذیابیطس میں مبتلا ہو گیا۔ سٹاک مارکیٹ کے گر جانے کی وجہ سے اس کے خون اور پیشاب میں شکر بڑھ گئی اور اسے یہ مرض لاحق ہو گیا۔

جب مشہور عالم فرانسیسی مفکر بانیتن اپنے آبائی شہر۔ بورڈیو کا میئر منتخب ہوا تو اس نے اپنے ہم وطنوں کے سامنے تقریر کرتے ہوئے کہا۔ "میں آپ کے مسائل کو اپنے دماغ میں تو جگہ دے سکتا ہوں لیکن انھیں اپنے جگر اور پھیپھڑوں میں رکھنے کے لئے تیار نہیں ہوں"۔ میرے اس پڑوسی نے سٹاک مارکیٹ کے مسئلوں کو اپنے خون میں جذب کر لیا تھا۔ اور اس طرح اپنے آپ کو تقریباً ہلاک کر ڈالا۔

یہ پریشانیاں اور الجھنیں آپ کو گٹھیے اور وجع المفاصل میں مبتلا کر کے آپ کو ہمیشہ کے لئے گردشی کرسی میں پھینک سکتی ہیں۔ کارنیل یونیورسٹی میڈیکل سکول کے پروفیسر ڈاکٹر رسل ایل سیسل وجع المفاصل کے مشہور عالم ماہر خصوصی ہیں۔ انھوں نے چار عام حالات کا ذکر کیا ہے۔ جو وجع المفاصل (جوڑوں کا درد) کے موجب بنتے ہیں۔

۱۔ ازدواجی تلخیاں اور جھگڑے

۲۔ مالی افکار و مصائب

۳۔ تنہائی اور پریشانی

۴۔ طویل نفرت

قدرتاً یہی چاروں جذباتی صورتیں وجع المفاصل کا موجب نہیں ہوتیں۔ مختلف علتوں اور وجہوں کی بنا پر وجع المفاصل کی مختلف قسمیں ہیں لیکن عموماً چار حالتیں وہی ہوتی ہیں۔ جن کا ذکر ڈاکٹر رسل۔ ایل سیسل نے کیا ہے۔ مثلاً مردبازاری کے دنوں میں میرے ایک دوست کی حالت اس قدر پتلی ہو گئی کہ گیس کمپنی نے گیس بند کر دی اور بنک نے مکان کے

رہن۔ سے محروم کر دیا۔ اس کی بیوی پر اچانک وجع المفاصل کا حملہ ہو گیا اور ہر قسم کے علاج معالجے کے باوجود ان کی مالی حالت کے بہتر ہونے تک اسے کوئی افاقہ نہ ہوا۔

پریشانیاں دانتوں کو بھی کمزور کر سکتی ہیں۔ ڈاکٹر ولیم آئی۔ ایل سیکلگونیگل نے امریکی انجمن دندان کے سامنے تقریر کرتے ہوئے کہا تھا کہ "پریشانی، خوف، ڈر، نفرت، ملامت، نکتہ چینی وغیرہ سے پیدا شدہ ناخوشگوار جذبات جسم کے کیلسیم توازن کو بگاڑ کر دانتوں کو کمزور کر سکتے ہیں۔ ڈاکٹر سیکلگونیگل نے اپنے ایک مریض کا ذکر کیا جس کے دانت بالکل ٹھیک اور مضبوط تھے۔ اچانک اس کی بیوی بیمار پڑ گئی اور وہ بڑا پریشان رہنے لگا اس کی بیوی تین ہفتے تک ہسپتال میں رہی۔ اس عرصے کے دوران میں اس کے دانتوں میں نو خلا پیدا ہو گئے۔ جو پریشانیوں کا پیدا وار تھے۔

کیا آپ کبھی ایسے شخص سے ملے ہیں جس کے غدود درقیہ غیر معمولی سرعت سے کام کرتے ہوں؟ میں ملا ہوں اور آپ کو بھی بتا سکتا ہوں کہ یہ غدود کانپتے ہیں، تھرتھراتے ہیں اور اس طرح نظر آتے ہیں جیسے سکراتِ موت طاری ہو ـــــ اور اس کا انجام یہی ہوتا ہے۔ غدود درقیہ سارے جسم کی تنظیم کرتے ہیں اور پھر جب یہ حد سے زیادہ حرکت ہونے کے بعد بیکار ہو جاتے ہیں تو یہ دل کی حرکت تیز کر دیتے ہیں اور انسان کا بدن کھولتے ہوئے ابھری ہوئی انگیٹھی کی طرح دہکنے لگتا ہے اور اگر اس کا آپریشن یا علاج معالجے کے ذریعے تدارک نہ کیا جائے تو یہ انسان کو موت کے دروازے تک پہنچا دیتا ہے اور وہ خود کو بھسم کر دیتا ہے۔

کچھ عرصہ ہوا میں اپنے ایک دوست کے ساتھ فلاڈلفیا گیا۔ وہ اس بیماری میں مبتلا تھا۔ وہاں ہم اس شہرۂ آفاق ماہر خصوصی سے مشورہ لینے گئے تھے۔ اسے اس قسم کے امراض کے علاج کا اڑتیس سال کا تجربہ حاصل ہے۔ آپ کے خیال میں اس نے کس قسم کی ہدایات لکڑی کے چوکھٹے میں جڑوا کر اپنے "انتظار خانے" میں لگوا رکھی ہوں گی؟ اس کے انتظار خانے

میں مندرجہ ذیل ہدایات لٹک رہی تھیں اور تمام مریض بآسانی دیکھ سکتے تھے۔ وہیں بیٹھے بیٹھے میں نے انھیں ایک لفافے کی پشت پر نقل کر لیا تھا۔

آرام اور تفریح

"صحت مند مذہب، نیند۔ موسیقی اور قہقہہ نہایت سکون بخش اور تفریحی قوتیں ہیں،
خدا پر ایمان رکھو — اچھی طرح سونا سیکھو —
اچھی موسیقی سے پیار کرو — زندگی کے مزاحیہ پہلو پر نظر رکھو —
پھر صحت، راحت اور تندرستی تمہاری ہو کر رہیں گی۔"

ڈاکٹر صاحب نے میرے دوست سے سوال کیا "آپ کی اس حالت کی ذمہ دار کوئی جذباتی گڑبڑ ہے؟" اس نے میرے دوست کو متنبہ کیا کہ "اگر آپ نے فکر و پریشان ہونا نہ چھوڑا تو بہت سی دوسری الجھنیں آپ پر غالب آ جائیں گی جیسے اختلاج قلب، معدے کا ناسور، دل کا جلنا وغیرہ"۔ اس ممتاز ڈاکٹر نے کہا کہ "یہ سب بیماریاں ایک دوسرے کی چچازاد بہنیں ہیں" بلکہ وہ "پیارزاد بہنیں ہیں — سب کی سب پریشانیوں اور رنجشوں کی پیداوار ہیں۔"

جب میں نے مشہور ایکٹرس میرل آبیرون سے ملاقات کی تو اس نے مجھے بتایا۔
"میں ہرگز پریشان اور متفکر نہیں ہوتی۔ کیونکہ پریشانیاں اور افکار فلمی تصویروں میں میری عظیم ترین ملکیت — میری دلکش صورت — کا ستیاناس کر دیں گے۔"
اس نے مجھے بتایا "جب میں نے شروع شروع میں متحرک تصویروں میں کام حاصل کرنے کی کوشش کی تو بہت افسردہ اور پریشان تھی۔ میں ابھی ابھی ہندوستان سے آئی تھی اور لندن میں کسی کو بھی نہ جانتی تھی جہاں میں کام تلاش کرنے کی کوشش کر رہی تھی۔ میں کچھ پروڈیوسروں سے ملی لیکن کسی نے بھی مجھے کام دینا گوارا نہ کیا۔ میرے پاس جو تھوڑی بہت پونجی تھی وہ ختم ہونے لگی۔ دو ہفتے تو میں نے صرف کریکروں

اور پانی پر گزارہ کیا۔ میں افسردہ اور پریشان ہی تھی بلکہ بھوک سے بھی بلبلا رہی تھی ایک دن میں نے اپنے تئیں کہا۔ ممکن ہے تم احمق ہو۔ شاید تمہیں سکرین پر جانے کا کبھی موقع ہی نہ ملے۔ تم بالکل ناتجربہ کار ہو تم نے کبھی اداکاری نہیں کی ـــــ اور تمہارے پاس ایک خوبصورت چہرے کے سوا ہے ہی کیا؟ میں آئینے کے قریب گئی اور جب اپنی صورت دیکھی تو مجھے یہ دیکھ کر بڑا تعجب ہوا کہ پریشانیوں اور فکروں نے میری دلکشی کو بھی بگاڑ دیا ہے میرے چہرے کی لکیریں بتا رہی تھیں کہ میرے نقوش دھندلے پڑتے جا رہے ہیں۔ اپنے پریشان چہرے کو دیکھ کر میں نے اپنے تئیں کہا تمہیں اس روش کو ترک کرنا ہوگا تم افسردہ اور پریشان نہیں رہ سکتیں۔ تمہاری دلکش صورت ہی تو تمہاری واحد ملکیت ہے اور افسکار و آلام اسے بھی بگاڑ دیں گے۔"

بہت کم چیزیں اتنی جلدی عورت کو بڑھاپے کی منزل تک پہنچا سکتی ہیں یا اس کے خدوخال بگاڑ سکتی ہیں جس قدر کہ فکر اور پریشانیاں۔ تردوات چہرے کو منجمد بنا دیتے ہیں۔ ان سے جبڑے سانک جاتے ہیں اور چہرے پر جھریاں پڑ جاتی ہیں۔ یہ ہمیں مستقل طور بدمزاج، تلخ اور ترش رو بنا دیتے ہیں، ہمارے بال سفید ہونے لگتے ہیں۔ اور بعض اوقات تو وہ گرنے لگتے ہیں، خدوخال کی دلکشی، رعنائی اور حسن و خوبصورتی جاتی رہتی ہے۔ اور ہماری جلد پر پھنسیاں، چھیپئے، خارش، پھوڑے، پھنسیاں اور دھبے پیدا ہو جاتے ہیں۔

آج کے امریکہ میں اختلاجِ قلب مہلک امراض میں اول نمبر پر ہے۔ دوسری جنگ عظیم میں کوئی ساڑھے تین لاکھ انسان میدانِ کارزار میں ہلاک ہوئے تھے۔ لیکن اسی دوران میں اختلاجِ قلب نے کوئی بیس لاکھ انسانوں کو موت کی وادی میں دھکیل دیا۔ اور ان میں دس لاکھ انسان ایسے تھے جن کے اختلاجِ قلب کی علتیں محض افکار، پریشانیاں، الجھنیں اور اعصابی کشمکش تھیں۔ جی ہاں اختلاجِ قلب تیز رفتار موت کی ایک بڑی وجہ ہے۔ اسی لئے تو ڈاکٹر الیکسس کارل نے کہا تھا۔ "جو تاجر پریشانیوں کا مقابلہ کرنا نہیں جانتے وہ عالم

جوانی میں انتقال کر جاتے ہیں۔"

جنوب کے حبشیوں اور چینیوں کو شاذ و نادر ہی اس نوعیت کا عارضۂ قلب لاحق ہوتا ہے جس کی علت پریشانی اور تردد ہو۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ وہ اپنا کام انتہائی سکون کے ساتھ کرتے ہیں۔ کھیت مزدوروں کی نسبت بیس گنا زیادہ ڈاکٹر حرکتِ قلب بند ہونے کی وجہ سے مرتے ہیں۔ ڈاکٹر بہت کشمکش کی زندگی بسر کرتے ہیں — اور یہ اس کا ہرجانہ بھرتے ہیں۔

ولیم جیمز لکھتا ہے: "اللہ تعالےٰ ہمارے گناہ بخش سکتا ہے لیکن اعصابی نظام کبھی معاف نہیں کرتا۔"

یہ ایک بوکھلا دینے والی اور تقریباً ناقابلِ یقین حقیقت ہے کہ بیماریوں سے ہر سال اتنے امریکی نہیں مرتے جس قدر کہ وہ خودکشی سے مرتے ہیں۔

کیوں؟ اس کا جواب ہے "پریشانیاں اور الجھنیں!"

جب چین کے ظالم جنگی رہنما اپنے قیدیوں کو ستانا اور اذیت دینا چاہتے تھے تو وہ اُن کے ہاتھ پاؤں باندھ کر پانی کے ایک ٹب کے نیچے بٹھا دیتے تھے جس سے مسلسل قطرہ قطرہ پانی ٹپکتا رہتا تھا۔۔۔ ٹپکتا تھا ۔۔۔۔ ٹپ ٹپ ٹپ ۔۔۔۔ دن رات ٹپکتا تھا۔ پانی کے یہ قطرات سر پر متواتر ٹپکنے سے ایسا معلوم ہونے لگتا تھا جیسے ہتھوڑے کی ضربیں پڑ رہی ہوں — اس طریق کار سے لوگوں کے ہوش و حواس زائل ہو جاتے تھے۔ اذیت کا یہی طریقہ ہسپانوی احتساب اور ہٹلر کے جرمن اجتماعی کیمپوں میں بھی اختیار کیا گیا تھا۔

پریشانیاں اور الجھنیں قطرہ قطرہ پانی ٹپکنے کے مانند ہیں، پریشانیوں کی یہ مسلسل ٹپ ٹپ ٹپ انسانوں کو جنون اور خودکشی کی طرف دھکیل دیتی ہے۔

جب میں مسوری میں ایک دیہاتی لڑکا تھا تو میں پادری بلی سنڈے کی تقریر سن کر دہشت سے نیم مردہ ہو گیا۔ اس نے اپنی تقریر میں اگلی دنیا کے جہنم کی آگ اور عقوبت ۱، کا ذکر

کیا تھا لیکن اس نے اس دنیا کے جہنم کی آگ کا کبھی تذکرہ نہیں کیا جس کی ذمہ دار ہماری الجھنیں اور پریشانیاں ہوتی ہیں۔ مثلاً اگر آپ افکار و آلام کے مریض دیرینہ ہیں تو ایک روز آپ اس قدر شدید درد محسوس کریں گے جو کسی انسان کو شاید ہی لاحق ہوا ہو یعنی آپ کے سینے میں سوزش شروع ہو جائے گی۔

میرے دوست! اگر کبھی آپ اس کے پنجے میں گرفتار ہو گئے تو آپ درد سے چیخیں چلائیں گے اور آپ کی چیخوں کی آواز اس طرح سنائی دے گی جس طرح دانتے کے "جہنم" میں "کھاولنوں کی سرزمین میں ہولوں" کی صدائیں نکلتی ہیں۔ پھر آپ فریاد کریں گے "اوہ خدایا، اُف میرے خدا! اگر اب کی بار تو مجھے اس سے نجات دلا دے تو پھر کبھی پریشان اور رنجیدہ نہیں ہوں گا۔ کبھی بھی نہیں"۔ (اگر آپ کے خیال میں میں مبالغے سے کام لے رہا ہوں تو کسی ڈاکٹر سے پوچھ لیجئے)

اگر آپ کو زندگی کے ساتھ پیار ہے۔ اگر آپ زیادہ سے زیادہ عرصہ تک زندہ رہنا اور اچھی زندگی اور اچھی صحت سے لطف اندوز ہونا چاہتے ہیں تو پھر آپ کو اپنے مقصد کی تکمیل کے لئے ڈاکٹر الیکسس کارل ہی کے الفاظ پڑھنے ہوں گے۔ "جو لوگ جدید قسم کے شہر کے شور و غل کے بیچ درمیان اپنا قلبی سکون برقرار رکھ سکتے ہیں وہ اعصابی امراض سے محفوظ رہتے ہیں"۔

کیا آپ جدید طرز کے شور و غل کے درمیان اپنا قلبی سکون برقرار رکھ سکتے ہیں؟ اگر آپ ایک نارمل انسان ہیں تو اثبات میں ہو گا۔ یقیناً اثبات میں ہو گا ہم میں سے اکثر صاحب اپنے اندازے سے کہیں زیادہ مضبوط اور توانا ہوتے ہیں۔ ہم ایسے داخلی ذرائع کے مالک ہیں جنہیں ہم نے کبھی استعمال نہیں کیا۔ تھورو اپنی زندہ جاوید کتاب "والڈن" میں لکھتا ہے۔ "شعوری جد و جہد کے ذریعہ زندگی کو رفعتوں تک پہنچانے کے لئے مجھے انسان کی مسلمہ صلاحیت کے سوا کسی دوسری حوصلہ افزا حقیقت کا علم نہیں ـــــ اگر کوئی شخص

خود اعتمادی اور خلوص کے ساتھ اپنے خوابوں کی منزل کی طرف قدم بڑھاتا ہے اور اپنے تخیل کے مطابق اپنی زندگی کو ڈھالنے کی کوشش کرتا ہے تو وہ ایسی کامیابی سے ہمکنار ہوگا جو عام حالات میں ناقابلِ توقع سمجھی جائے گی۔"

مجھے پورا یقین ہے کہ اس کتاب کے اکثر ناظرین اس قدر قوت ارادی اور داخلی ذرائع کے مالک ہوں گے جس قدر کہ اولگا۔ کے جاروے ہے۔ اس کا پتہ بکس ۲۹۲ سوبلیوردے البیس لاوساہیا ہے۔ اسے معلوم ہوا کہ وہ زندگی کے انتہائی المناک لمحات میں بھی اپنی پریشانیوں اور الجھنوں سے پیچھا چھڑا سکتی ہے۔ اگر ہم اس کتاب میں نوشتہ اصولوں پر عمل کریں تو مجھے یقین ہے کہ آپ اور میں بھی ایسا کر سکتے ہیں۔ اولگا کے جاروے کی کہانی خود اس کے الفاظ میں سنئے جو اس نے مجھے لکھ کر بھیجی تھی "ساڑھے آٹھ سال ہوئے مجھے سرطان کے مرض میں گھل گھل کر مرنے کا مژدہ سنایا گیا۔ ملک کے بہترین طبی دماغوں — میو برادران — نے اس سزا کی توثیق کر دی، میں ایک اندھیرے کوچے میں تھی، کچھ سجھائی نہیں دیتی تھی اور انجام سامنے نظر آ رہا تھا! میں نوجوان تھی اور مرنا نہیں چاہتی تھی۔ مایوسی کے عالم میں میں نے اپنے ڈاکٹر کو کیلوگ میں ٹیلیفون کیا اور اسے اپنے دل ناامیدی سے آگاہ کیا اس نے ذرا بےچین ہو کر مجھے ملامت کی "تمہارے اندر قوت مدافعت نہیں؟ اگر تم بیٹھی رہو گی تو ضرور مر جاؤ گی کیونکہ بدترین تم پر غالب آ چکا ہے۔ بہت اچھا — حالات کا مقابلہ کرو! فکر کرنا چھوڑ دو۔ اور پھر اپنے متعلق کچھ سوچو! اسی وقت میں نے قسم کھائی، اس قدر سنجیدہ اور سچی تھی قسم، کہ میرے ناخن میری کھال کے اندر گھس گئے اور میرا رواں رواں کانپنے لگا۔ "میں فکرمند اور افسردہ نہ رہوں گی! میں ہرگز نہیں چلاؤں گی! اگر کوئی بات غور کرنے کے قابل ہے، تو میں غور کروں گی اور فتح میری ہوگی! میں زندہ رہوں گی!"

مجھ جیسے دیرینہ مریضوں کا جب ریڈیم سے علاج نہیں ہو سکتا تو تین دن تک ساڑھے دس

منٹ روزانہ ایکس رے سے علاج ہوتا ہے مجھے ساڑھے چودہ منٹ روزانہ کے حساب سے انچاس دن تک ایکس رے دیا گیا۔ اگرچہ میرے کمزور اور نحیف جسم میں ہڈیاں اس طرح کڑکڑا رہی تھیں جس طرح پہاڑی پر چٹانیں لیکن میں ذرا بھی رنجیدہ اور پریشان نہ ہوئی میں ایک دفعہ نہیں چلائی! میں مسکراتی تھی! در حقیقت میں نے اپنے آپ کو مسکرانے پر مجبور کیا تھا۔

"میں اتنی احمق نہیں ہوں جو یہ سمجھ لوں کہ محض مسکرانے سے سرطان کا علاج ہو سکتا ہے۔

لیکن میرا یقین ہے کہ خوشگوار ذہنی رویہ جسم کو مرض کا مقابلہ کرنے میں مدد دیتا ہے۔ تاہم میں نے سرطان کے معجزاتی علاج کا تجربہ حاصل کیا۔ پچھلے چند سالوں سے میری صحت جتنی اچھی رہی ہے اتنی کبھی بھی نہیں رہی۔ میں اپنے ڈاکٹر میک کیفری کے ان للکارنے والے الفاظ کی مشکور ہوں۔ حقائق کا مقابلہ کرو، فکر کرنا چھوڑ دو اور پھر اپنے متعلق کچھ سوچو"!

میں اس باب کو ڈاکٹر الیکسس کارل کے انہی الفاظ پہ ختم کرنا چاہتا ہوں جن سے اس کا آغاز کیا تھا "جو تاجر پریشانی کا مقابلہ نہیں جانتے وہ عالم جوانی میں انتقال کر جاتے ہیں"

(حضرت) محمد (صلی اللہ علیہ وسلم) کے پر جوش مقلد قرآن مجید کی آیات کو اپنے سینوں میں محفوظ کر لیتے ہیں۔ میں چاہتا ہوں کہ اس باب کا عنوان ہر قاری کے سینے میں منقوش ہو جائے۔

"جو تاجر پریشانی کا مقابلہ کرنا نہیں جانتے عالم جوانی میں انتقال کر جاتے ہیں"۔

کیا ڈاکٹر کارل نے یہ الفاظ آپ کے متعلق کہے ہیں؟

ممکن ہے کہ ایسا ہی ہو!

حصّہ اوّل

چند بنیادی حقائق

خلاصہ

اصول ۱:۔ اگر آپ پریشانیوں سے گریز کرنا چاہتے ہیں تو سر ولیم آسلر کے الفاظ پر عمل کیجئے "دن روک کروں" میں رہیئے، مستقبل کے متعلق فکر نہ کیجئے۔ ہر روز صرف سونے کے وقت تک زندگی بسر کیجئے۔

اصول ۲:۔ پھر جب عجائب ومشکلات آپ پر یکبارگی ہلہ بول دیں تو دیکھیں۔ ایچ کیریئر کے فارمولے کو آزمایئے:۔

ا:۔ اپنے آپ سے پوچھیئے "اگر میں اس مسئلہ کو حل نہ کرسکا تو بدترین نتائج ہو سکتے ہیں ؟"

ب:۔ اگر ضرورت پڑے تو بدترین کو ذہنی طور پر قبول کرنے کے لئے تیار رہیئے۔

ج:۔ پھر سکون واطمینان کے بدترین کو بہترین بنانے کی کوشش کیجئے۔ جسے آپ ذہنی طور پر پہلے ہی قبول کر چکے ہیں۔

اصول ۳:۔ اپنے آپ کو اس گراں قیمت کی یاد دہانی کرایئے جو آپ کی پریشانیوں کے عوض اپنی صحت دے کر ادا کرنی پڑتی ہے۔ اور مت بھولئے کہ "جو تاجر پریشانی کا مقابلہ کرنا نہیں جانتے عالم جوانی میں مرجاتے ہیں"۔

حصّہ دوم

پریشانیوں کا تجزیہ کرنے کی بنیادی تکنیک

باب ۴ :- پریشانیوں کا تجزیہ اور تحلیل

میرے ہیں چھ دیانتدار خدمتگار
(انہوں نے مجھے سکھایا جو میں جانتا تھا)
نام ہیں اُن کے کیا، کیوں اور کب
اور کیسے اور کہاں اور کون

(رڈیارڈ کپلنگ)

حصہ اول کے باب دوم میں ولیس۔ ایچ کیریئر کا جو طلسمی کلیہ بیان کیا گیا ہے، کیا وہ ہماری پریشانیوں کے سارے مسائل حل کر دے گا؟ نہیں بے شک نہیں۔

پھر کیا کیا جائے؟ اس کا جواب یہ ہے کہ آپ کو پریشانیوں کے تجزیہ کے متعلق مندرجہ ذیل تین بنیادی نکتے ذہن نشین کر لینے چاہئیں اور پھر ان کے متعلق اپنی پریشانیوں سے نپٹنا چاہیئے۔

۱۔ غم و فکر اور پریشانیوں سے جن واقعات و حقائق کا تعلق ہو انہیں معلوم کیجیے۔

۲۔ ان حقائق و واقعات کا تجزیہ کیجئے۔

۳۔ کسی فیصلے پہ پہنچئے — اور پھر اس فیصلے کے مطابق عمل کیجئے۔

آپ کو شاید یہ باتیں معمولی معلوم ہوں لیکن یاد رکھئے کہ یونان کا حکیم ارسطو خود بھی ان پر عمل کرتا تھا اور اپنے شاگردوں کو بھی انہیں کی تلقین کرتا تھا۔ اگر ہم ان مسائل کو حل کرنا چاہتے ہیں جو ہماری گردنوں پر سوار ہو چکے ہیں اور ہمارے شب و روز کو ایک حقیقی جہنم میں منقلب کر رہے ہیں تو مجھے اور آپ کو بھی انہی پر عمل کرنا ہوگا۔

چلئے، ہم پہلے اصول پر کو لیتے ہیں حقائق کو معلوم کیجئے۔ حقائق معلوم کرنا کیوں اتنا ضروری ہے؟ اس لئے کہ جب تک ہمیں حقائق معلوم نہ ہوں کے ہم مسئلے کو کبھی بخوبی حل نہیں کر سکیں گے جب تک ہم حقائق جمع نہیں کریں گے، ہم اندھیرے میں ہاتھ ٹوئیاں مارتے رہیں گے۔ یہ میرا ہی خیال نہیں بلکہ کولمبیا کالج، کولمبیا یونیورسٹی کے ڈین آنجہانی ہربرٹ ای ہاکز کا بھی یہی نقطۂ نظر تھا۔ انہوں نے دو لاکھ طالب علموں کو پریشانیوں اور الجھنوں کے مسائل حل کرنے میں مدد دی تھی۔ اور انہوں نے مجھے بتایا کہ "انتشار پریشانی کی سب سے بڑی وجہ ہے"۔ انہوں نے ان الفاظ میں ادا کیا تھا۔ "ہماری نصف پریشانیوں کی وجہ یہ ہے کہ ہم فیصلے تک پہنچنے سے پہلے مسئلے کے متعلق کافی واقفیت حاصل نہیں کرتے بلکہ اس کے بغیر ہی جھٹ پٹ فیصلہ کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ مثلاً اگر میرے سامنے کوئی مسئلہ آتا ہے جس سے مجھے اگلے منگل کو سابقہ پڑتا ہے تو میں اگلے منگل وار تک اس کے متعلق کسی قسم کا فیصلہ کرنے کی جلدی نہیں کرتا بلکہ اس کے متعلق حقائق معلوم کرنے پر اپنی ساری توجہ منعطف کر دیتا ہوں۔ میں متفکر اور پریشان نہیں ہوتا اور نہ اس مسئلے کے متعلق پژمردہ اور افسردہ ہی ہوتا ہوں۔ میں اپنی نیند بھی نہیں کھوتا بلکہ اپنی توجہ حقائق دریافت کرنے پر ہی مرکوز رکھتا ہوں۔ اگر مجھے ضروری حقائق معلوم ہو جائیں تو منگل وار کے آنے تک مسئلہ خود بخود حل ہو جاتا ہے!"

میں نے ڈین ہاکنز سے سوال کیا: "آپ کا مطلب یہ تو نہیں کہ آپ پریشانیوں کو اپنی زندگی میں دخل ہی نہیں ہونے دیتے؟" انھوں نے اثبات میں سر ہلایا اور کہا "ہاں میرا بھی یہی خیال ہے۔ میں پورے وثوق کے ساتھ کہہ سکتا ہوں کہ میری زندگی پریشانیوں سے مکمل طور پر خالی ہے۔ میرا اندازہ ہے کہ اگر کوئی شخص دیانتداری اور غیر جانبداری سے حقائق معلوم کرنے کی کوشش کرے تو عموماً پریشانیاں حقائق کی روشنی میں بخارات بن کر اڑ جائیں گی۔"

میں اسے ایک بار پھر دہرانا چاہتا ہوں "اگر کوئی شخص دیانتداری اور غیر جانبداری سے حقائق معلوم کرنے کی کوشش کرے تو عموماً پریشانیاں حقائق کی روشنی میں بخارات بن کر اڑ جائیں گی۔"

لیکن ہمارا طریقِ عمل کیا ہے؟ ہم حقائق معلوم کرنے کے متعلق ذرا بھی تردد نہیں کرتے۔ ٹامس ایڈیسن نے بالکل صحیح کہا ہے: "انسان غور و فکر کرنے کی تکلیف سے بچنے کے لئے ہر قسم کے پاپڑ بیلتا ہے۔" اگر ہم حقائق معلوم کرنے کے لئے تردد کرتے بھی ہیں تو ایسے جیسے شکاری کتے خرگوش کا پیچھا کرتے ہیں۔ ہم صرف انہیں حقائق کو تلاش کرتے ہیں جو ہمارے اپنے خیالات کو سہارا دیتے ہوں ـــــ اور باقی ہر چیز کو نظرانداز کر دیتے ہیں ہمیں صرف انہیں حقائق کی ضرورت ہوتی ہے جن سے ہمارے اعمال حق بجانب ثابت ہو سکیں ـــ جو ہماری امیدوں اور آرزوؤں پر آسانی کے ساتھ منطبق ہو سکیں اور ہمارے تعصبات اور تنگ نظریات کی تائید کر سکیں۔

آندرے ما آرواۃ سے ان الفاظ میں ادا کرتا ہے "ہر وہ چیز جو ہماری ذاتی خواہشوں اور آرزوؤں سے ہم آہنگ ہو ہمیں درست نظر آتی ہے اور جو چیز اس کے برعکس ہو وہ ہمارے غصے کی آتش کو بھڑکانے کا سبب بنتی ہے۔"

پھر اگر ہمیں اپنے مسائل کو حل کرنے میں دقت پیش آئے تو اس میں حیران ہونے کی

کونسی بات ہے؟ اگر ہم یہ فرض کرلیں کہ دو اور دو پانچ ہوتے ہیں تو کیا ہمیں دوسری
جماعت کا سوال حل کرنے میں کبھی دقت پیش نہیں آئے گی؟ لیکن اس دنیا میں ایسے لوگوں
کی کمی نہیں جو نہ صرف اپنی بلکہ اپنے ساتھیوں کی زندگی بھی اجیرن بنا دیتے ہیں۔ جب وہ
یہ اصرار کرتے ہیں کہ دو اور دو پانچ ہوتے ہیں ــــ بلکہ ان کی نظروں میں تو دو اور دو
پانچ سو بھی ہو سکتے ہیں!

پھر ہمیں کیا کرنا چاہیئے؟ ہمیں غور و فکر کرتے وقت اپنے جذبات کو علیحدہ رکھنا ہوگا۔
اور "ڈین ہاکنز کے الفاظ میں "غیر جانبداری اور دیانتداری سے حقائق معلوم کرنے چاہئیں"۔
لیکن جب ہم پریشان ہوں تو ایسا کرنا کوئی آسان کام نہیں لیکن یہاں میں دو باتیں
کہنا چاہتا ہوں جنہیں میں نے غیر جانبداری اور دیانتداری سے حقائق معلوم کرنے اور
اپنے مسائل حل کرنے میں مفید پایا ہے۔

۱۔ جب میں حقائق معلوم کرنے کی کوشش کرتا ہوں تو یہ فرض کر لیتا ہوں کہ میں انہیں اپنے
لئے نہیں بلکہ دوسرے شخص کے لئے جمع کر رہا ہوں۔ اس لئے مجھے واقعات کو دیانتداری
اور غیر جانبداری سے سمجھنے کا موقع مل جاتا ہے اور اس طریقے سے مجھے اپنے جذبات کو
الگ کرنے میں مدد ملتی ہے۔

۲۔ جس مسئلے کے متعلق میں پریشان ہوتا ہوں۔ اس کے متعلق حقائق جمع کرتے وقت
میں اپنے آپ کو ایک وکیل تصور کر لیتا ہوں جو مقدمے کے دوسرے پہلو کے متعلق بحث
کرنے کے لئے تیاری کر رہا ہے دوسرے الفاظ میں میں ان تمام حقائق کو معلوم کرنے
کی کوشش کرتا ہوں جو میرے خلاف جاتے ہوں۔ جو میری آرزوؤں اور خواہشوں
کو ملیامیٹ کر رہے ہوں اور جن کا سامنا کرتے ہوئے مجھے خوف آتا ہو۔

پھر میں اپنے مقدمے کے دونوں پہلوؤں کو لکھ لیتا ہوں اور حقیقت دونوں انتہاؤں
کے کہیں درمیان لپٹی لپٹائی ملتی ہے۔

میرے کہنے کا مطلب یہ ہے کہ میں ہوں یا آپ، آئین سٹائن ہو یا امریکہ کی سپریم کورٹ کا کوئی جج، ہم میں سے کوئی بھی اس قدر طباع اور ذہین نہیں کہ حقائق کا مطالعہ کئے بغیر کسی مسئلے کے متعلق صحیح اور عقلمندانہ تصفیہ کر سکے۔ ٹامس ایڈیسن اس حقیقت کو جانتا تھا اور اس کا گواہ وہ ڈھائی ہزار نوٹ بکیں ہیں جو اس کے انتقال کے بعد اس کے اثاثے میں سے ملیں، ان نوٹ بکوں میں وہ حقائق درج تھے جو اسے درپیش تھے۔

چنانچہ ہمارے مسائل کے حل کرنے کا پہلا اصول یہ ہے کہ ہمیں حقائق معلوم کرنے چاہئیں ہمیں بھی وہی کرنا چاہیئے جو ڈین ہاکنز نے کیا تھا۔ ہمیں غیر جانبداری اور دیانتداری سے حقائق معلوم کئے بغیر اپنے مسائل کو حل کرنے کی کوشش بھی نہیں کرنی چاہیئے۔

تاہم محض حقائق معلوم کرنے سے ہمیں کوئی فائدہ حاصل نہیں ہوگا تاوقتیکہ ہم ان کا تجزیہ اور تعبیر نہ کریں۔

کافی گراں تجربے کے بعد مجھے یہ حقیقت معلوم ہوئی ہے کہ حقائق کا تجزیہ کرنے میں بہت آسانی رہتی ہے اور حقیقت بھی یہی ہے کہ ایک کاغذ پر حقائق کے لکھنے اور اپنے مسئلے کو واضح الفاظ میں بیان کرنے سے ہمیں ایک سمجھدارانہ فیصلے تک پہنچنے میں بہت مدد ملتی ہے۔ جیارز ریسرچ کیٹرنگ کے الفاظ ہیں "اچھی طرح بیان کیا ہوا مسئلہ نصف حل شدہ مسئلہ ہے۔"

اب میں آپ کے سامنے اس کی ایک عملی مثال پیش کرتا ہوں۔ چینیوں کا قول ہے کہ ایک تصویر دس ہزار الفاظ کے برابر ہے۔ میں آپ کو ایک ایسے شخص کی تصویر دکھاتا ہوں جس نے اس پر عمل کر کے دکھا دیا جس کے متعلق ہم ابھی باتیں کر رہے تھے۔

ہم گیلن لیچ فیلڈ کی مثال لیتے ہیں۔ میں اسے کئی سال سے جانتا ہوں وہ مشرق بعید میں امریکہ کا ایک انتہائی کاروباری انسان ہے۔ جب ۱۹۴۲ء میں جاپانیوں نے شنگھائی کو فتح کیا تھا، اس وقت مسٹر لیچ فیلڈ وہیں تھے۔ ان کی کہانی مندرجہ ذیل ہے۔ یہ کہانی انہوں نے مجھے خود سنائی تھی۔ جب وہ ایک رات میرے مہمان تھے

"پرل ہاربر پر قبضہ کرنے کے بعد جاپانی نہایت کثیر تعداد میں شنگھائی آنے شروع ہو گئے۔ میں اس زمانے میں ایشیا لائف انشورنس کمپنی کی شاخ شنگھائی کا منیجر تھا۔ جاپانیوں نے کاروبار بند کرنے کی نیت سے حساب کتاب کا جائزہ لینے کے لئے ایک فوجی افسر ہمارے پاس بھیجا۔ درحقیقت وہ بحری فوج کا سالار تھا۔ مجھے حکم ملا کہ کمپنی کی املاک کا حساب کتاب ٹھیک کرنے میں اس کی مدد کروں۔ مجھے اس معاملے میں کوئی اختیار نہیں تھا حکم حاکم کی مرگ مفاجات میں۔ یا تو اس شخص کے ساتھ تعاون کر سکتا تھا اور یا کچھ اور۔ اور اس "کچھ اور" کا مطلب یقیناً موت تھا۔

"چونکہ کوئی دوسری صورت نہ تھی، میں کام میں اس طرح مصروف ہو گیا جیسے سچ مچ حکم کی تعمیل کر رہا ہوں لیکن میں نے اس بحری سالار کو جو فہرست دی، اس میں جان بوجھ کر ساڑھے سات لاکھ ڈالر کی رقمیں درج نہ کیں، انہیں میں نے اس لئے چھوڑ دیا تھا کیونکہ یہ ہماری ہانگ کانگ والی شاخ کی ملکیت تھیں اور شنگھائی کی املاک کو ان سے کسی قسم کا تعلق نہ تھا۔ تاہم میں ڈرتا تھا کہ اگر جاپانیوں کو میری حرکت کا علم ہو گیا تو انجام بخیر نہیں ہو گا اور یہ بات زیادہ دیر تک چھپی بھی نہیں رہے گی۔

چند ہی دنوں بعد انہیں پتہ چل گیا لیکن اس وقت خوش قسمتی سے میں دفتر میں نہیں تھا۔ وہاں میرا ہیڈ اکاؤنٹنٹ موجود تھا۔ اس نے مجھے بتایا کہ جاپانی سالار نہایت غصے کے عالم میں تھا، وہ زور زور سے اپنے پاؤں فرش پر مار رہا تھا، قسمیں کھا رہا تھا اور مجھے بے ایمان، چور اور غدار کہتا تھا: میں نے جاپانی فوج کی توہین کی تھی! مجھے معلوم تھا کہ اس کا مطلب کیا ہے؟ مجھے برج ہاؤس میں پھینک دیا جائے گا۔

"برج ہاؤس! جاپانی گستاپو کی اذیت دینے والی کوٹھری! میرے قریبی دوستوں نے اس قید خانے میں جانے کے بجائے خودکشی کو ترجیح دی تھی۔ میرے کچھ دوست چالیس روز تک سوال و جواب اور نوع بہ نوع کی اذیتیں برداشت کرنے کے بعد دم توڑ چکے تھے اور اب برج ہاؤس میں جانے کی خود میری باری تھی!

"پھر میں نے کیا کیا؟ مجھے یہ خبر اتوار کی سہ پہر کو ملی۔ میرا خیال ہے کہ خوف سے میرا بند بند کانپنے لگا ہوگا اور اگر میرے پاس اپنے مسائل کو حل کرنے کی ایک قطعی اور شیر مبہم تکنیک نہ ہوتی تو شاید دہشت سے میری گھگی بندھ گئی ہوتی۔ کئی سالوں سے میری یہ عادت ہے کہ جب میں کسی مسئلے کے متعلق پریشان ہوتا ہوں تو مندرجہ ذیل دو سوال اور ان کے جواب ٹائپ کر لیتا ہوں۔

۱۔ میں کس مسئلے کے متعلق پریشان ہوں؟

۲۔ میں اس کے متعلق کیا کر سکتا ہوں؟

"میں ان سوالوں کا زبانی جواب دینے کی کوشش کیا کرتا تھا کئی سالوں سے اس طریق کار کو خیر باد کہہ چکا ہوں کیونکہ مجھے معلوم ہوا کہ تحریری سوال و جواب سے سوچ و بچار میں آسانی رہتی ہے۔ چنانچہ اس اتوار کی سہ پہر کو میں سیدھا شنگھائی وائی۔ ایم۔ سی۔ اے میں اپنے کمرے میں چلا گیا۔ رائیٹنگ ٹائپ رائٹر اٹھایا اور لکھا:۔

۱۔ میں کس مسئلے کے متعلق پریشان ہوں؟
"مجھے ڈر ہے کہ کل صبح برج ہاؤس میں پھینک دیا جائے گا۔

۲۔ میں اس کے متعلق کیا کر سکتا ہوں؟
"میں کئی گھنٹوں تک امکانی نتائج کے متعلق سوچتا اور لکھتا رہا اور آخر کار مجھے چار قابل عمل طریقے معلوم ہوئے۔

۱۔ میں جاپانی امیرالبحر پر اپنا نقطۂ نظر واضح کر سکتا ہوں لیکن وہ انگریزی نہیں جانتا۔ اگر میں نے ترجمان کے ذریعے اسے سمجھانے کی کوشش کی تو ممکن ہے کہ اس کا غصہ دوبارہ بھڑک اٹھے۔ اس کا ایک نتیجہ موت بھی ہو سکتا ہے، کیونکہ وہ بے رحم ہے اور میرے متعلق پریشان ہونے کے بجائے مجھے برج ہاؤس میں پھینک دے گا۔

۲۔ میں بھاگ سکتا ہوں۔ یہ ناممکن ہے۔ میں اپنے کمرے میں ٹھہرا رہوں اور دوبارہ دفتر بھی نہ جاؤں لیکن اگر میں ایسا کروں گا

تو جاپانی امیر البحر کو شبہ پڑ سکتا ہے۔ وہ فوجیوں کو بھیج کر مجھے گرفتار کر لیگا اور ایک لفظ تک کہنے کا موقع دیئے بغیر برج ہاؤس میں پھینک دے گا۔

۳۔ میں بھاگ کر بچنے کی کوشش کر سکتا ہوں۔ ناممکن۔ جاپانی ہر وقت مجھ پر نگاہ رکھتے ہیں۔ انہوں نے میرے کمرے کے اندر و باہر پہرہ کا ڈیوٹی قائم کر رکھی ہیں۔ اگر میں نے بھاگنے کی کوشش تو ممکن ہے کہ وہ مجھے پکڑ لیں اور گولی سے ہلاک کر ڈالیں۔

۴۔ میں حسب معمول سوموار کی صبح کو دفتر جا سکتا ہوں۔ اگر میں چلا جاؤں تو ممکن ہے جاپانی امیر البحر اس قدر مصروف ہو کہ اُسے میری حرکت کا خیال ہی نہ آئے۔ اگر اس کو خیال آ بھی جائے تو ممکن ہے کہ اُس کا غصّہ نرم پڑ گیا ہو اور وہ مجھے تنگ نہ کرے اگر ایسا ہوا تو مجھے کوئی خدشہ نہیں لیکن اگر وہ مجھے تنگ بھی کرے پھر بھی میرے پاس اسے سمجھانے کا موقع تو ہے ہی۔ چنانچہ اگر میں حسب معمول پیر کو دفتر چلا جاؤں اور اس طرح کام کروں گویا کچھ ہوا ہی نہیں، تو برج ہاؤس سے بچنے کے لئے میرے پاس دو صورتیں رہ جاتی ہیں۔

"ان سب تجویزوں پر غور کرنے کے بعد مجھے دفتر جانے والی چوتھی تجویز پسند آئی میں نے اس پر عمل کرنے کا فیصلہ کر لیا اور مجھے سکون ہو گیا۔

"جب میں اگلی صبح دفتر کے اندر داخل ہوا، جاپانی امیر البحر پہلے ہی وہاں موجود تھا اس کے منہ میں سگرٹ لٹک رہا تھا اور اپنی عادت کے مطابق اس نے مجھے گھور کر دیکھا لیکن زبان سے کچھ نہ بولا۔ خدا کا شکر ہے کہ چھ ہفتوں کے بعد وہ ٹوکیو واپس چلا گیا اور میری پریشانیاں ختم ہو گئیں۔

"جیسا کہ میں عرض کر چکا ہوں میں نے غالباً اپنی جان اس اتوار کی سہ پہر کو مختلف تجویزیں (جن پر میں عمل کر سکتا ہوں) سوچنے اور ہر تجویز کے ممکن نتائج لکھ کر سنجیدگی اور سکون کے ساتھ ایک نتیجے پر پہنچ کر بچائی۔ اگر میں ایسا نہ کرتا تو عین ممکن تھا کہ میرے پاؤں ڈگمگا جاتے اور میں وقت پر غلط قدم اُٹھا لیتا۔ اگر میں سارے مسئلے کی نوعیت پر سوچ بچار کر کے ایک فیصلے پر نہ

پہنچا تو اتوار کا دن پریشانیوں میں گذرتا جو شاید مجھے نیم پاگل بنا دیتیں اور رات بھر مجھے نیند نہ آتی۔ میں سوموار کو اور بھی مسمی اور پریشان صورت بنا کر دفتر جاتا محض اسی سے جاپانی امیر البحر کو مشیر پڑ سکتا تھا اور وہ عمل کے لئے تیار ہو جاتا۔

"بار بار کے تجربے نے مجھ پر کسی فیصلے تک پہنچنے کی بے پایاں اہمیت واضح کر دی ہے یہ ایک مقصد معین تک پہنچنے اور سر چکرا دینے والے دائروں میں گھومنے کے عمل کو ختم کر دینے کی نااہلیت ہی ہے جو انسانوں کو اعصابی کشمکش اور دنیوی جہنم میں دھکیل دیتی ہے میرا اندازہ ہے کہ جب میں کسی واضح اور معین فیصلے پر پہنچ جاتا ہوں تو میری پچاس فیصدی پریشانیاں ختم ہو جاتی ہیں۔ اور جب میں اس فیصلے کو عملی صورت دینے لگتا ہوں تو بقیہ پچاس فی صدی نیست و نابود ہو جاتی ہیں۔

" چنانچہ میں ان چار اصولوں پر عمل کر کے اپنی نوے فیصدی پریشانیوں کو بھگانے میں کامیاب ہو جاتا ہوں۔

۱۔ پہلے واضح اور غیر مبہم الفاظ میں یہ لکھ لیتا ہوں کہ میں کس مسئلے کے متعلق پریشان ہوں۔

۲۔ پھر یہ لکھتا ہوں کہ میں اس کے متعلق کیا کر سکتا ہوں

۳۔ پھر یہ فیصلہ کرتا ہوں کہ مجھے کیا کرنا چاہئے ہیں۔

۴۔ تب میں اس فیصلے کو فی الفور عملی جامہ پہنانے کی کوشش کرتا ہوں۔"

گیلین لیچ فیلڈ آجکل سٹار، پارک اینڈ فری مین انشورنس کمپنی نمبر ۱۱۱ جان سٹریٹ نیویارک کے شعبۂ مشرق بعید کے ڈائرکٹر ہیں۔ یہ کمپنی انشورنس اور مالی امور کی سب سے بڑی کمپنی ہے۔

جیسا کہ میں پہلے عرض کر چکا ہوں گیلین لیچ فیلڈ فی الواقع مشرق بعید میں امریکہ کا انتہائی کامیاب کاروباری انسان ہے۔ انہوں نے اقرار کیا کہ میری کامیابی کی سب سے بڑی وجہ یہی ہے کہ میں پریشانیوں کا تجزیہ کرتا ہوں اور پھر اس کے مطابق عمل کرتا ہوں۔"

یہ طریقہ اس قدر شاندار کیوں ہے؟ کیونکہ یہ مؤثر، جامع اور ٹھوس ہے اور مسئلے کی تہ تک پہنچنے میں مدد دیتا ہے۔ ان سب کی چوٹی پر تیسرا اور ناگزیر اصول واقع ہے۔ پھر اس کے متعلق کچھ کیجئے۔ جب تک ہم عمل نہیں کریں گے۔ حقائق معلوم کرنے اور ان کا تجزیہ و تحلیل کرنے سے کوئی فائدہ نہیں ہوگا۔ ہماری ساری قوت اور طاقت یونہی رائیگاں جائے گی۔

ولیم جیمز کہتا ہے "جب کوئی فیصلہ ہو تو پھر عمل کی باری آجاتی ہے۔ تمام ذمہ داریوں سے بالکل لاپرواہ ہو کر کام کئے جاؤ اور صرف انجام پر نظر رکھو۔" ان کے کہنے کا مطلب یہ ہے کہ جب آپ نے پورے غور و فکر سے حقائق کو پرکھنے کے بعد فیصلہ کرلیا تو فی الفور اس پر عمل کیجیے۔ دوبارہ سوچنے کے لئے مت ٹھہریئے۔ تذبذب اور پس و پیش نہ کیجیے۔ قدم آگے بڑھائے جائیے۔ انہیں دوبارہ ماپنے کی کوشش نہ کیجئے۔ اپنے آپ کو شکوک پیدا ہوتے ہیں اور پیچھے مڑ کر مت دیکھیے۔

میں نے ایک دفعہ اوکلاہاما کے تیل کے مشہور ترین بیوپاری ویٹ فلپس سے پوچھا "آپ اپنے فیصلوں کو کس طرح عملی جامہ پہناتے ہیں؟" اس نے جواب دیا "ایک خاص حد کے بعد مسائل پر غور و فکر کرتے رہنے سے انتشار اور پریشانیاں ہونے لگتی ہیں۔ ایک وقت ایسا آتا ہے کہ جب مزید چھان پھٹک سے اور سوچ بچار بے سود ہو جاتا ہے۔ اس وقت ہمیں فیصلہ کرنا اور اس پر عمل کرنا ہوتا ہے۔ جب یہ وقت آجائے تو پھر ہمیں پیچھے مڑ کر نہیں دیکھنا چاہئے۔"

آپ اپنی پریشانی دور کرنے کے لئے گیلن لیچ فیلڈ کی تکنیک کیوں نہیں استعمال کرتے؟
لیجیے یہ ہے سوال نمبر ۱۔ میں کس مسئلے کے متعلق پریشان ہوں؟ (براہ مہربانی پنسل سے نیچے چھوڑی ہوئی جگہ پر جواب لکھیے)

سوال نمبر ۲۔ میں اس کے متعلق کیا کرسکتا ہوں؟ (اگلے صفحے پر چھوڑی ہوئی جگہ پر اس سوال کا جواب لکھیے)

سوال ۳۔ میں نے اس کے متعلق یہ فیصلہ کیا ہے؟

سوال ۴۔ میں اس پر عمل کب شروع کروں گا؟

باب ۵: پچاس فیصدی کاروباری پریشانیاں دور کرنے کا طریقہ

اگر آپ کاروباری آدمی ہیں تو شاید آپ کہیں گے کہ "اس باب کا عنوان مضحکہ خیز ہے۔ میں انیس سال سے کاروبار کر رہا ہوں اگر کوئی شخص صحیح طور پر یہ جانتا ہے کہ میں اپنی پریشانیوں سے کیسے چھٹکارا پا سکتا ہوں تو وہ صرف میں ہی ہوں، کسی دوسرے کا مجھے یہ بتانا کہ میں اپنی پچاس فیصدی پریشانیاں کیسے کم کر سکتا ہوں، حماقت سے کم نہیں۔"

آپ کا اعتراض بجا ہے۔ چند سال پیشتر اس باب کا عنوان دیکھ کر میرے دل میں بھی یہی خیالات پیدا ہوتے لیکن یہ محض باتیں ہی باتیں ہیں حقیقت کچھ بھی نہیں۔

آئیے ہم صاف گوئی سے کام لے کر اس پر غور کریں۔ ممکن ہے کہ میں آپ کی پچاس فیصدی کاروباری پریشانیاں دور کرنے میں مدد نہ کر سکوں۔ کیونکہ آخری فیصلہ تو آپ کے ہاتھوں میں ہے۔ جب تک آپ خود اپنی پریشانیوں کا تجزیہ نہیں کریں گے کسی کے بنائے کچھ نہیں بنے گا۔ میں تو صرف یہی کر سکتا ہوں کہ آپ کو بتاؤں کہ دوسرے لوگوں کا طرزِ عمل کیا ہے اور باقی ہر چیز کا انحصار محض آپ پر ہے۔

آپ کو شاید یاد ہو گا کہ اس کتاب کے تیسرے باب میں میں نے ڈاکٹر الیکسس کارل کے ایک قول کا حوالہ دیا تھا "جو تاجر پریشانیوں کا مقابلہ کرنا نہیں جانتے، وہ عالمِ جوانی میں موت سے ہمکنار ہو جاتے ہیں۔"

چونکہ پریشانی بہت سنگین چیز ہے اس لئے اگر میں آپ کی دس فیصدی پریشانیاں دور کرنے میں بھی آپ کی مدد کر سکوں تو کیا آپ اسے غنیمت نہیں سمجھیں گے؟ .... جی؟ ..... اچھا خیر! ..... اب میں آپ کو یہ بتاؤں گا کہ ایک کاروباری ناظم نے اپنی پچاس نہیں بلکہ پچھتر فیصدی پریشانیاں کیسے دور کیں۔ وہ اپنے کاروباری مسائل حل کرنے کے لئے جلسے کیا کرتا تھا جن میں بنتا بناتا تو کچھ نہیں تھا البتہ اُلٹا وقت ضرور ضائع ہوتا تھا اور خواہ مخواہ کی کوفت ہوتی تھی۔

مزید برآں میں آپ کو یہ کہانی کسی زید، بکر یا عمر کے متعلق نہیں بتا رہا ہوں اور نہ میں یہی کہوں گا کہ "فلاں شہر میں ایک آدمی رہتا تھا" ـــ میں ایسی گول مول اور مبہم باتیں کرنے کا عادی نہیں جن کی آپ تصدیق نہ کر سکیں۔ یہ کہانی بالکل سچی ہے اور ایک جیتے جاگتے کھاتے پیتے اور گوشت پوست کے انسان کے متعلق ہے۔ اس کا نام لیون شمکن ہے اور وہ امریکہ کے ایک اوّل درجے کے اشاعتی ادارے سائمن اینڈ شوسٹر، راک فیلر سنٹر، نیویارک[۲۰] نیویارک کا ایک حصہ دار اور جنرل منیجر ہے۔

لیون شمکن کی کہانی خود اس کی زبانی سنیئے :۔

"تقریباً پندرہ سال تک میرا یہ دستور رہا کہ میں کام کاج کے دن کا نصف حصّہ جلسے منعقد کرنے اور ان میں کاروباری مسائل پر بحث کرنے میں مصروف رہتا۔ ہمیں یہ کرنا چاہیئے یا وہ ـــ یا دونوں میں سے کچھ بھی کرنا چاہیئے۔ ہمارے درمیان کشیدگی بڑھ جاتی، تلخی پیدا ہو جاتی، ہماری بھنویں تن جاتیں، ہم کرسیوں پر پیچ و تاب کھاتے اور کبھی اُٹھ کر فرش پر ٹہلنے لگتے، ہم ہر وقت بحث کرنے اور لڑنے جھگڑنے میں مصروف رہتے لیکن ہمیشہ ایک ہی تنگ دائرے کے اندر محصور رہتے۔ جب شام ہوتی میں تھکن سے چور چور ہو جاتا۔ مجھے پوری امید تھی کہ یہ سلسلہ تمام عمر یونہی جاری رہے گا۔ برابر پندرہ سال سے یہی کیفیت چلی آ رہی تھی اور مجھے کبھی یہ گمان بھی نہیں گذرا کہ اس سے بہتر بھی کوئی طریقہ ہو سکتا

ہے۔ اگر کوئی شخص مجھے بتانا چاہتا کہ اس کے بتائے ہوئے راستے پر عمل کرنے سے میں اپنا تین
چوتھائی وقت فضول بحثوں میں ضائع ہونے سے بچا سکتا ہوں اور اسی قدر اپنی اعصابی
کشمکش سے نجات پا سکتا ہوں تو میں اسے پاگل، بیوقوف اور احمق سمجھتا۔ تاہم کافی عرصے
کے بعد خود بخود میرے ذہن میں ایک ترکیب آ گئی، اس پر میں آٹھ سال سے عمل کر رہا ہوں'
اس نے میری مسرتوں اور خوشیوں میں اضافہ کرنے، میری صحت اور تندرستی کو نکھارنے
اور میری صلاحیتوں کو جلا دینے میں بیش بہا مدد دی ہے۔

بظاہر یہ جادوگری معلوم ہوتی ہے لیکن اگر اس کا راز معلوم ہو جائے تو تمام طلسمی
کرتبوں کی طرح یہ بھی بڑا آسان نظر آئے گا۔

لیجئے وہ راز یہ ہے: اول، میں نے فی الفور جلسے منعقد کرنے کے طریق کار کو ختم کر دیا۔
اس قسم کے جلسوں میں عموماً یہی ہوتا تھا کہ میرے ستے ہوئے رفیق کار ایک دوسرے سے پوچھتے
رہتے غلطی کہاں ہوئی؟ اور عموماً انجام اس پر ہوتا' پھر ہمیں کیا کرنا چاہیئے؟ دوم میں نے ایک
نیا اصول بنایا تھا کہ جو کوئی میرے سامنے کوئی مسئلہ پیش کرنا چاہیئے۔ وہ پہلے ان چار
سوالوں کے جواب لکھ کر ایک مختصر نامہ تیار کرے اور پھر اسے میرے سامنے پیش کرے۔

"سوال ۱: مسئلہ کیا ہے؟

(جب میں اپنی گزشتہ زندگی کو مڑ کر دیکھتا ہوں تو میں ان قیمتی لمحات کے متعلق خوفزدہ
ہو جاتا ہوں جو میں نے ان پریشان کن جلسوں میں ضائع کئے تھے۔ اس وقت عموماً یہی ہوتا
تھا کہ ہم کبھی بھی واضح اور غیر مبہم طور پر یہ دریافت کرنے کی کوشش نہیں کرتے تھے کہ مسئلہ
کی تہ میں اصل حالات کیا ہیں)

سوال ۲: مسئلے کی علت کیا ہے؟

(پرانے دنوں میں ایک پریشان کن جلسے میں ایک ایک دو دو گھنٹے ضائع کرنے کے
باوجود کسی کو واضح طور پر یہ معلوم نہیں ہوتا تھا کہ مسئلہ کیا ہے۔ اپنی مشکلات کے متعلق بحث

کرتے کرتے ہمارے منہ سے کف تو نکلنے لگتے۔ لیکن ہم یہ تکلیف کبھی گوارا نہ کرتے کہ ٹھیک طرح سے لکھ تو لیں کہ آخر مسئلہ ہے کیا؟

سوال ۳۔ مسئلے کے امکانی حل کون سے ہیں؟

عام ان جلسوں میں ایک آدمی ایک حل پیش کرتا، دوسرا اس کے ساتھ بحث کرنے لگتا دونوں کے پارے چڑھ جاتے اور تلخی بڑھ جاتی۔ ہم اکثر موضوع سے بھٹک جاتے اور کانفرنس کے اختتام پر کوئی بھی ان تمام چیزوں کو نہ لکھتا جن کی مدد سے ہم کسی مسئلے کو سلجھا سکتے تھے۔

سوال ۴۔ آپ کونسا حل تجویز کرتے ہیں؟

"پہلے ہم تمام امکانی حلوں کو لکھے اور ان پر غور کئے بغیر ایک دوسرے سے بحث کرنے لگتے۔ ایک شخص ایک تجویز سوچنے میں گھنٹوں صرف کر دیتا اور پھر وہ خواہ وہ غلط ہو یا صحیح اس کے اختیار کرنے پر اصرار کرتا رہتا۔

"اب میرے رفیق کا شاذ و نادر ہی کوئی مسئلہ میرے پاس لے کر آتے ہیں۔ کیوں؟ اس لئے کہ انھیں معلوم ہو گیا ہے کہ ان چاروں سوالوں کے جواب لکھنے کے لئے انھیں سارے حقائق کی چھان بین کرنا اور اپنے مسئلے پر پوری طرح سوچ بچار کرنا ہوگا۔ جب وہ یہ منزل عبور کر لیتے ہیں، تو تین چوتھائی حالتوں میں انھیں معلوم ہو جاتا ہے کہ انھیں میرے مشورہ کرنے کی قطعاً ضرورت نہیں کیونکہ انھیں خود بخود ایک موزوں حل مل گیا ہے جس طرح پولھے سے خود بخود چپاتی نکل آتی ہے۔ ان حالتوں میں بھی جہاں مشورہ کرنا ضروری ہو، بحث و تمحیص میں پہلے کی نسبت صرف ایک تہائی وقت صرف ہوتا ہے کیونکہ اس طرح ہم ایک منطقی اور منظم طریقے سے ایک معقول نتیجے پر پہنچ جاتے ہیں۔

سائمن اینڈ شوسٹر کے ادارے میں اب لغزشوں کے متعلق بحث کرنے اور پریشان ہونے میں بہت کم وقت صرف ہوتا ہے اور انھیں درست کرنے میں زیادہ وقت اور فرصت مل جاتی ہے اور کام بھی زیادہ ہوتا ہے۔"

میرے ایک دوست فرینک بیٹ گر ہیں۔ وہ امریکہ کے چوٹی کے انشورنس مین ہیں۔ انھوں نے مجھے بتایا کہ میں نے اسی طریق کار پر عمل کر کے نہ صرف اپنی کاروبار کی پریشانیاں ہی دور کیں بلکہ اپنی آمدنی بھی دوگنی کر لی:

انہوں نے مجھے بتایا کہ "کئی سال پیشتر میں نے بیمہ بیچنے کا کام شروع کیا۔ میرے اندر اپنا کام کرنے کا بے پناہ جذبہ اور جوش تھا۔ پھر ایک بات ہو گئی کہ میں بہت دل برداشتہ ہو گیا مجھے اپنے کام سے نفرت ہو گئی! اور اسے چھوڑ دینے کے متعلق سوچنے لگا۔ اگر ایک سنیچروار کی صبح کو مجھے بیٹھے بیٹھے اپنی پریشانیوں کی تہ تک پہنچنے کا خیال نہ آتا، تو مجھے یقین ہے کہ میں اسے کبھی کا چھوڑ چکا ہوتا۔

۱۔ میں نے پہلے اپنے تئیں پوچھا "آخر مسئلہ کیا ہے؟ بات یہ تھی کہ بار بار پھیرے ڈالنے کے باوجود مجھے کافی معاوضہ نہیں مل رہا تھا۔ جب میں کسی شخص کو پراسپکٹس بھیجتا تو صورتِ حال بڑی حوصلہ افزا نظر آتی لیکن معاملہ طے کرنے کی نوبت آتی تو میرا گاہک مجھ سے کہتا "مسٹر بیٹ گر، میں اس پر غور کروں گا۔ آپ پھر کسی روز مجھ سے ملئے" میں یہی وقت ایسے لوگوں کے گھروں پر پھیرے ڈالنے میں ضائع کرتا تھا۔ یہی میری افسردگی اور بد دلی کا سبب تھا۔

۲۔ میں نے اپنے تئیں پوچھا "اس کے ممکنہ حل کیا ہیں؟" لیکن اس کے جواب تک پہنچنے کے لیے مجھے حقائق کی چھان بین کرنی پڑی۔ میں نے پچھلے بارہ مہینوں کی اپنی ریکارڈ بک نکالی اور اعداد و شمار کا مطالعہ کرنے لگا۔

"ان تحریروں کو دیکھ کر مجھے بڑی حیرانی ہوئی کہ میرے ستر فی صدی سودے پہلے انٹرویو میں پا چکے تھے، تئیس فی صدی دوسرے پھیرے میں! اور صرف سات فیصدی ایسے تھے جو تیسرے، چوتھے یا پانچویں پھیرے میں جا کر طے ہو سکے اور انہیں سے میں بد دل ہو رہا تھا اور یہی میرا وقت ضائع کر رہے تھے۔ دوسرے الفاظ میں میں اپنا نصف وقت ایسے

کام پہ صرف کر رہا تھا جس سے مجھے صرف سات فی صدی آمدنی ہوتی تھی ؟

۴۔ پھر کیا کرنا چاہیئے ۔ صاف ظاہر ہے کہ میں نے فی الفور دو سے زیادہ پھیرے ڈالنے ترک کر دیئے اور جو فالتو وقت بچا اس میں مزید پراسپکٹس بیچنے کی کوشش کرتا۔ اس سے ناقابل یقین نتائج برآمد ہوئے اور تھوڑے ہی عرصے میں میری آمدنی پہلے کی نسبت دوگنی ہو گئی۔

جیسا کہ پہلے عرض کیا جا چکا ہے مسٹر بیٹ گر امریکہ کا ایک اول درجے کا انشورنس بیچنے والا ہے۔ وہ فلاڈلفیا ۔ میوچل فلاڈلفیا کا ایک ملازم ہے اور ہر سال دس لاکھ ڈالر کی پالیسیاں لکھتا ہے لیکن وہ اس کام کو ترک کرنے پر آمادہ تھا، وہ اپنی شکست تسلیم کرنے والا تھا۔ مگر حقائق کے تجزیے نے اس کو تقویتِ عمل دی اور اسے شاہراہ کامیابی پر ڈال دیا۔

کیا آپ اپنی کاروباری پریشانیوں پر ان سوالوں کا اطلاق کر سکتے ہیں ؟ میں اپنے چیلنج کو پھر دہراتا ہوں کہ ان کی مدد سے آپ اپنی پچاس فیصدی پریشانیاں دور کر سکتے ہیں۔ سوالات مندرجہ ذیل ہیں :۔

۱۔ مسئلہ کیا ہے

۲۔ مسئلے کی علت کیا ہے ؟

۳۔ مسئلے کے تمام ممکنہ حل کون کون سے ہیں ؟

۴۔ آپ کون سا حل تجویز کرتے ہیں ؟

حصّہ دوم

پریشانیوں کا تجزیہ کرنے کی بنیادی تکنیک

خلاصہ

اصول نمبر ۱ حقائق معلوم کیجئے، یاد رکھیئے کہ کولمبیا یونیورسٹی کے ڈین ہاکنز نے کہا تھا کہ "ہماری پریشانیوں کی وجہ یہ ہے کہ ہم فیصلے تک پہنچنے سے پہلے مسئلے کے متعلق کافی واقفیت حاصل نہیں کرتے بلکہ اس کے بغیر ہی جھٹ پٹ فیصلہ کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

اصول نمبر ۲ حقائق کی احتیاط سے چھان بین کرنے کے بعد کسی فیصلے پر پہنچیے۔

اصول نمبر ۳۔ جب غور و فکر سے کوئی فیصلہ ہو جائے تو پھر اس پر عمل کیجئے اور نتیجے کے متعلق کسی قسم کی تشویش یا تردد نہ کیجئے۔

اصول نمبر ۴۔ جب آپ یا آپ کا کوئی دوست کسی مسئلے کے متعلق پریشان ہو تو ان سوالوں کو لکھ کر ان کے جوابات قلمبند کیجئے۔

ا۔ مسئلہ کیا ہے؟

ب۔ مسئلے کی علت کیا ہے؟

ج۔ مسئلے کے تمام ممکنہ حل کون کون سے ہو سکتے ہیں؟

د۔ بہترین حل کیا ہے؟

اس کتاب سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اُٹھانے کے لئے نو تجویزیں

۱۔ اگر آپ اس کتاب سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اُٹھانا چاہتے ہیں تو آپ کو ایک بڑی ضروری شرط پوری کرنی پڑے گی جو ہر تکنیک اور اصول کی نسبت کہیں زیادہ اہم ہے۔ جب تک آپ اس بنیادی ضرورت کو پورا نہیں کریں گے، پڑھنے کو خواہ آپ ہزار اصول پڑھ جائیں سب بے سود ہوں گے۔ اگر آپ اس بنیادی تقاضے سے کما حقہٗ عہدہ برآ ہو جائیں تو اس کتاب کے بیشتر حصوں سے پڑھے بغیر اپنی زندگی سنوار سکیں گے۔

یہ بنیادی تقاضا کیا ہے؟ آپ کے وجود میں کچھ سیکھنے کی گہری اور مخلصانہ خواہش اور پریشانیوں کو دور کرنے اور اپنی زندگی کو سنوارنے کا عزم استقلال اور ارادہ ہونا چاہیے۔ اس کے بغیر آپ کچھ نہیں کر سکیں گے۔

آپ اس تقاضے کو اس طرح پورا کر سکتے ہیں کہ جو اصول آپ کو اہم اور مفید نظر آئے، اپنے آپ کو بار بار اس کی یاد دہانی کرائیے۔ اپنے سامنے ایک نقشہ کھینچئے۔ اس اصول کو اپنانے سے آپ کو چین اور صحت مند زندگی بسر کرنے میں کس قدر مدد ملے گی۔ بار بار اپنے آپ سے کہئے میرا ذہنی سکون، میری مسرتیں، میری تندرستی اور شاید میری آمدنی بھی اس کتاب میں بیان شدہ ابدی، پرانی اور مرئی حقیقتوں کے اپنانے پر منحصر ہے۔

۲۔ پہلے ہر باب کو سرسری نظر سے پڑھیے تاکہ آپ کو اس کا ہلکا سا جائزہ ہو جائے۔ اس کے بعد شاید آپ کا دل اگلے باب کو پڑھنے کے لئے مچلنے لگا۔ اگر آپ محض تفنن کے لئے پڑھ رہے ہیں تو بیشک ایسا کیجئے۔ اگر آپ کا نقطۂ نظر یہ ہے کہ آپ اپنی پریشانیاں ختم کرنا اور اپنی زندگی سنوارنا چاہتے ہیں تو ہر باب کو دوبارہ سہ بارہ پڑھیے۔ اس کا یہ فائدہ ہوگا کہ آپ کا وقت یونہی ضائع نہیں ہوگا اور نتائج بلدی ظاہر ہونے لگیں گے۔

۳۔ اکثر پڑھتے پڑھتے رک جائیے اور سوچیے کہ آپ کیا پڑھ رہے ہیں۔ اپنے

آپ سے سوال کیجئے کہ آپ یہ مشورے پر کیسے عمل کر سکتے ہیں۔ اس قسم کے مطالعہ سے جیسے کتے خرگوش کا تعاقب کر رہے ہوں۔ رُک رُک کر پڑھنا کہیں زیادہ مفید ثابت ہوتا ہے۔

۴۔ پڑھتے وقت اپنے ہاتھ میں سرخ، کھریا، پنسل یا فاؤنٹین پن رکھئے۔ جب آپ کو کوئی قابلِ عمل تجویز نظر آئے تو اس پر نشان لگا دیجئے۔ اگر آپ کسی مشورے کو بے حد اہم اور معقول سمجھیں تو اس کے نیچے پنسل سے لکیر کھینچ دیجئے یا اس کے برابر ××× کا نشان بنا دیجئے۔ نشانات لگانے اور لکیریں کھینچنے سے کتاب زیادہ دلچسپ ہو جاتی ہے۔ اور دوبارہ پڑھنے میں بڑی آسانی رہتی ہے۔

۵۔ میں ایک شخص کو جانتا ہوں جو پندرہ سال سے ایک بہت بڑی کمپنی کا آفس منیجر ہے۔ اس کی کمپنی بیمے کے جتنے معاہدے کرتی ہے وہ ہر مہینے انہیں پڑھتا ہے۔ جی ہاں وہ انہیں معاہدوں کو بار بار ماہ بماہ اور سال بسال پڑھتا ہے۔ کیوں؟ اس لئے کہ تجربے نے اسے سکھا دیا ہے کہ انھیں ذہن میں رکھنے کا یہی واحد طریقہ ہے۔

میں نے ایک دفعہ فنِ تقریر پر ایک کتاب لکھی۔ اس پر میں نے دو سال لگائے تھے۔ پھر بھی مجھے یہ محسوس ہوتا ہے کہ جو کچھ میں نے اس کتاب میں لکھا ہے۔ اسے ذہن نشین رکھنے کے لئے مجھے وقتاً فوقتاً اس کتاب کو پڑھتے رہنا چاہیئے۔ ہماری بھولنے کی رفتار بڑی حیرت انگیز ہے۔

چنانچہ اگر آپ اس کتاب سے فی الواقع صحیح معنوں میں کوئی فائدہ اٹھانا چاہتے ہیں تو یہ مت خیال کیجئے کہ اس پر محض ایک دفعہ نگاہ ڈال لینا کافی ہوگا۔ اسے خوب اچھی طرح پڑھنے کے بعد آپ کو ہر مہینے چند گھنٹے اس کی نظر ثانی میں صرف کرنے پڑیں گے۔ اسے ہر وقت اپنی میز پر اپنی نگاہ کے سامنے رکھیئے۔ اسے اکثر الٹ پلٹ کر دیکھتے رہیئے۔ یاد رکھیئے کہ اصلاح اور ترقی کے راستے کبھی مسدود نہیں ہوتے۔ ان کے لئے ہر وقت گنجائش

باقی رہتا ہے۔ اور یہ بھی یاد رکھیے کہ پیہم جانفشانی اور کوششوں سے ہی آپ ان اصولوں کو لاشعوری عادت بنا سکیں گے۔ کامیابی کا اس کے سوا کوئی دوسرا طریقہ نہیں۔

۶۔ جارج برنارڈ شا نے ایک دفعہ کہا تھا کہ "اگر آپ کسی شخص کو کچھ سکھانے کی کوشش کریں گے تو کبھی سیکھے گا"۔ شا رکا قول درست ہے۔ آموزش ایک عملی فعل ہے۔ ہم کرنے سے ہی کچھ سیکھ سکتے ہیں۔ چنانچہ اگر آپ ان اصولوں پر عبور حاصل کرنا چاہتے ہیں جو اس کتاب میں بیان کئے گئے ہیں پھر عملی طور پر ان کے متعلق کچھ کیجئے۔ ان اصولوں کو اپنانے کا کوئی موقعہ رائیگاں نہ جانے دیجئے۔ اگر آپ ایسا نہیں کریں گے تو آپ انہیں جلدی بھول جائیں گے۔ صرف عملی علم ہی آپ کے ذہن میں محفوظ اور برقرار رکھ سکتا ہے۔

ان مشوروں پر عمل کرنے میں آپ دقت محسوس کریں گے۔ میں جانتا ہوں کیونکہ میں نے یہ کتاب لکھی ہے پھر بھی بعض اوقات میں ان اصولوں پر عمل کرنے سے قاصر رہتا ہوں جنہیں میں نے اس کتاب میں لکھا ہے۔ اس لئے جب آپ یہ کتاب پڑھیں تو مت بھولئے کہ آپ محض معلومات حاصل کرنے کے لئے یہ کتاب نہیں پڑھ رہے ہیں۔ آپ کے سامنے ایک معین مقصد ہے۔ آپ پرانی عادتوں کو ترک کر کے ایک نئی زندگی اپنانا چاہتے ہیں۔ اگر آپ زندگی کے نئے اسلوب کو آزما رہے ہیں تو آپ کو عزم، استقلال، ہر روز کی قوت ارادی، خود اعتمادی سے کام لینا ہوگا اور روزانہ اس کی مشق کرنی ہوگی۔

چنانچہ ان صفحات کو اکثر اُلٹتے پلٹتے رہیئے۔ اسے پریشانیوں پر غالب آنے کے لئے ایک مفید ہتھیار سمجھئے اور پھر جب آپ کو کوئی مسئلہ پیش آئے ـــ تو گھبرائیے مت۔ جلد بازی اور جذباتیت سے کام نہ لیجئے۔ اس کا نتیجہ عموماً خراب ہوتا ہے۔ اس کے بجائے آپ ان صفحات کی طرف رجوع کیجئے اور

جن پیروں پر آپ نے نشانات لگائے ہیں انہیں دوبارہ پڑھیئے۔ پھر ان طریقوں کو آزمائیے۔ اور دیکھیئے کہ آپ کی زندگی میں کیا انقلاب برپا کرتے ہیں۔

۷۔ اس کتاب میں جو اصول بیان کئے گئے ہیں۔ جب کبھی آپ بیوی آپ کو ان کی خلاف ورزی کرتے ہوئے پکڑے تو اسے کچھ انعام دیجیے۔ وہ آپ کو راہ راست پر لے آئیگی!

۸۔ براہِ مہربانی اس کتاب کا باب ۲۲ پڑھیئے اور دیکھیئے کہ وال سٹریٹ کے بینکر ایچ۔ پی ہوول اور بوڑھے بن فرینکلن نے کس طرح اپنی غلطیوں کی اصلاح کی۔ اس کتاب میں جو اصول بیان کئے گئے ہیں ان پر عمل کرتے وقت آپ ہوول اور فرینکلن کی تکنیک سے اپنا محاسبہ کیوں نہیں کرتے؟ اگر آپ ایسا کریں گے تو دو باتیں ظاہر ہوں گی۔

ا۔ آپ ایک ایسی عملی جد و جہد میں مصروف ہو جائیں گے جو نایاب بھی ہے اور پُرکشش بھی۔

ب۔ آپ کو معلوم ہوگا کہ آپ کی پریشانیاں دور کرنے اور اپنی زندگی کو سنوارنے کی صلاحیت روز افزوں ترقی کرتی جا رہی ہے۔

۹۔ اپنی ڈائری رکھیئے۔ اس میں وہ سب باتیں درج کیجیے جن میں آپ کو کامیابی ہوئی ہے صاف گوئی اور راستی سے کام لیجئے۔ صحیح صحیح نام اور تاریخیں اور نتائج درج کیجیے اس ریکارڈ کو رکھنے سے آپ کے دل میں بڑی بڑی امنگیں پیدا ہوں گی۔ اور پھر کئی سال بعد جب آپ اتفاقاً ان صفحات کو پڑھیں گے تو آپ کو یہ بیتی ہوئی یادیں اور خواب کس قدر دلکش اور سہانے معلوم ہوں گے۔

خلاصہ

۱۔ پریشانیوں پر غالب آنے کے لئے اپنے اندر ایک عزم، حوصلہ اور امنگ پیدا کیجیے۔
۲۔ اگلے باب کو پڑھنے سے پہلے ہر باب کو دو دفعہ پڑھیے۔
۳۔ پڑھتے پڑھتے رُک جایئے اور اپنے تئیں پوچھیئے کہ آپ کس تجویز پر عمل کر سکتے ہیں؟
۴۔ ہر اہم تجویز پر نشان لگایئے۔
۵۔ ہر مہینے اس کتاب کی نظر ثانی کیجیے۔
۶۔ ہر موقع پر ان اصولوں پر عمل کرنے کی کوشش کیجیے۔ اپنے روزمرہ کے مسائل کو حل کرنے کے لئے اسے ایک مفید اور کار آمد کتاب سمجھئے۔
۷۔ اپنے کسی دوست سے پوچھیئے۔ کہ آپ نے اصولوں میں سے کسی کی خلاف ورزی تو نہیں کی اور اگر وہ کہے کہ ہاں کی ہے۔ تو اسے دو روپے انعام دیجئے۔ یہ ایک دلچسپ کھیل رہے گا۔
۸۔ اپنی ترقی کا ہر ہفتے جائزہ لیجیے اور اپنے آپ سے پوچھیئے کہ میں نے کونسی غلطیاں کی ہیں اور مستقبل کے متعلق کیا سبق سیکھے ہیں
۹۔ اپنی ایک ڈائری رکھئے اور اس میں وہ اصول درج کیجئے جن پر آپ نے عمل کیا ہو۔

حصہ سوم

پریشان ہونے کی عادت چھوڑنے کے طریقے

باب ۶۔ ذہنی پریشانیاں

چند سال بیشتر کی وہ رات ہمیشہ یاد رہے گی۔ جب میرے ایک شاگرد میرین جے ڈگلس نے مجھے اپنی سرگزشت سنائی تھی (یہاں میں نے اس کا اصلی نام نہیں لکھا چند ذاتی وجوہات کی بنا پر اس نے مجھ سے یہ خواہش کی تھی کہ میں اس کی شخصیت ظاہر نہ کروں) لیکن مندرجہ ذیل اس کی سچی کہانی ہے اور یہ اس نے ہماری بالغوں کی ایک جماعت کے سامنے سنائی تھی۔ اس نے ہمیں بتایا "ہمارے گھر میں ایک دفعہ نہیں بلکہ دو دفعہ المناک حادثے ہوئے پہلی دفعہ میری پانچ سالہ بچی مجھ سے چھن گئی جس سے مجھے بے حد محبت تھی۔ میرا اور میری بیوی کا خیال تھا کہ ہم اس صدمے کو برداشت نہیں کر سکیں گے لیکن دس مہینے کے بعد اللہ تعالیٰ نے ہمیں ایک اور بچی عطا کی — لیکن وہ بھی پانچ روز زندہ رہنے کے بعد انتقال کر گئی۔

"یہ دوہرا صدمہ میرے لئے ناقابلِ برداشت تھا۔ میری بھوک اڑ گئی، نیند غائب ہو گئی اور کسی پہلو چین نہیں آتا تھا میرے اعصاب بالکل متزلزل ہو گئے تھے اور خود اعتمادی رخصت

آخرکار میں نے ڈاکٹروں کی طرف رجوع کیا۔ ایک صاحب نے خواب آور گولیاں تجویز کیں اور دوسرے نے سیر و تفریح کی سفارش کی۔ میں نے دونوں کو آزمایا لیکن کوئی بھی کارگر ثابت نہ ہوا۔ مجھے یوں محسوس ہو رہا تھا گویا میرا جسم شکنجے میں کس دیا گیا ہے اور اس کو اور زیادہ سے زیادہ سخت کیا جا رہا ہے۔" صدمے کی کشمکش ــــ اگر آپ کو کبھی صدمہ پہنچا ہو تو آپ سمجھ سکتے ہوں گے کہ یہ اذیت کس قسم کی ہوگی۔

"لیکن خدا کا شکر ہے کہ میرا ایک بچہ ــــ میرا چار سالہ بیٹا ــــ ابھی زندہ تھا اس نے مجھے میرے مسئلے کا حل سمجھایا۔ ایک روز شام کے وقت جب میں تنہا افسردہ اور غمگین بیٹھا تھا تو وہ میرے پاس آیا اور کہنے لگا۔ ابا جی! آپ مجھے ناؤ بنا دیں گے۔ میں کشتی بنانے کے موڈ میں نہیں تھا۔ درحقیقت میرا کوئی بھی کام کرنے کو جی نہیں چاہتا تھا لیکن میرا بیٹا اپنی ضد پر اڑا رہنے والا ننھا سا بچہ ہے! آخر مجھے شکست تسلیم کرنی پڑی۔ اس ننھی سی ناؤ بنانے میں میرے تین گھنٹے صرف ہو گئے۔ کام ختم ہونے کے بعد مجھے محسوس ہوا کہ میں نے ناؤ بنانے میں جو تین گھنٹے لگائے ہیں وہ انتہائی سکون اور اطمینان کی گھڑیاں تھیں اور یہ سکون و اطمینان مجھے کئی مہینوں کے بعد پہلی بار حاصل ہوا تھا۔

"اس انکشاف نے مجھے خواب سے بیدار کر دیا اور میں کچھ سوچنے پر مجبور ہو گیا۔ کئی مہینوں کے بعد یہ پہلا موقع تھا جب میں نے صحیح معنوں میں کسی بات پر غور کرنے کی کوشش کی۔ مجھے اندازہ ہوا کہ جب میں کسی ایسے کام میں مصروف رہوں جس میں سوچ بچار اور منصوبہ بندی کی ضرورت ہو تو میرا متفکر اور افسردہ رہنا مشکل ہے۔ مثلاً اسی کشتی بنانے کو لیجئے۔ اس نے میری ساری پریشانیوں کو یک قلم موقوف کر دیا تھا۔ چنانچہ میں نے مصروف رہنے کا تہیہ کر لیا۔

"اگلی صبح میں ہر کمرے میں جا کر ان چیزوں کی فہرست تیار کرنے لگا جو میری توجہ کی مستحق تھیں۔ بے شمار اشیا ــــ بک کیس، سیڑھیاں، کھڑکیاں، پردے، چھتیں، کنڈیاں، نوبتیں

تالے، ٹوٹیاں ۔ مرمت طلب تھیں ۔ آپ کو یہ سن کر حیرانی ہوگی کہ میں نے دو ہفتوں کے دوران میں ۲۴۲ ایسی اشیاء کی فہرست بنائی جو توجہ کی مستحق تھیں ۔
پچھلے دو سالوں میں میں نے ان میں سے اکثر چیزیں ٹھیک کر لی ہیں ۔ میں ہفتے میں دو مرتبہ رات کو تعلیم بالغان کی جماعتوں میں شریک ہوتا ہوں ۔ اپنے آبائی شہر کی سماجی سرگرمیوں میں حصہ لیتا ہوں اور اب سکول بورڈ کا چیئرمین ہوں ۔ بیسیوں جلسوں میں جاتا ہوں ، ریڈ کراس اور دوسرے امدادی اداروں کے لئے عطیات جمع کرنے میں ہاتھ بٹاتا ہوں اور اب میں اس قدر مصروف رہتا ہوں کہ پریشان اور افسردہ ہونے کے لئے میرے پاس کوئی وقت نہیں بچتا ۔"

پریشان ہونے کے لئے کوئی وقت نہیں ! جنگ کے انتہائی نازک وقت میں جب وزیر اعظم برطانیہ مسٹر ونسٹن چرچل روزانہ اٹھارہ گھنٹے کام کیا کرتا تھا تو اس نے بالکل یہی الفاظ کہے تھے ۔ ان سے سوال کیا گیا " آپ کو اپنی عظیم ذمہ داریوں کے متعلق کوئی پریشانی نہیں ہوتی ؟ " میں بے حد مصروف ہوں ۔ میرے پاس پریشان ہونے کے لئے کوئی وقت نہیں ! " یہ اس کا جواب تھا ۔

جب چارلس کیٹرنگ آٹوموبائیل کے لئے سیلف سٹارٹر ایجاد کرنے میں مصروف تھا تو وہ بھی اسی الجھن میں گرفتار تھا ۔ مسٹر کیٹرنگ جو مشہور عالم جنرل موٹرز ریسرچ کارپوریشن کا وائس پریذیڈنٹ تھا اور حال ہی میں اپنے اس عہدے سے سبکدوش ہوا ہے لیکن اس زمانے میں وہ اس قدر غریب تھا کہ اسے اپنی لیبارٹری گودام کے ایک کونے میں بنانی پڑی ۔ اس نے اپنا تجرباتی سامان ان پندرہ سو ڈالروں سے خریدا جو اس کی بیوی نے موسیقی کی کلاسوں کو پڑھا کر کمائے تھے اور بعد ازاں اپنی لائف انشورنس پر پانچ سو ڈالر قرض لیا ۔ میں نے ان کی بیوی سے سوال کیا " کیا آپ اس زمانے میں پریشان نہیں ہوئیں ؟ " اس نے جواب دیا " میں اس قدر پریشان تھی کہ میری نیند تک اڑ گئی تھی لیکن مسٹر کیٹرنگ کو کوئی پریشانی نہیں تھی ۔ وہ اپنے کام میں اس قدر مصروف تھے کہ ان کے پاس اتنا وقت ہی نہیں تھا کہ وہ پریشان ہو سکتے ۔ "

ایک عظیم الشان سائنسدان اس سکون کا ذکر کیا کرتا تھا جو کہ لائبریریوں اور لیبارٹریوں میں ملتا ہے ۔ وہاں سکون کیوں پایا جاتا ہے ۔ اس لئے کہ وہاں لوگ اسقدر مصروف ہوتے ہیں ۔ کہ وہ اپنے متعلق پریشان ہو ہی نہیں سکتے ۔ ریسرچ سکالر شاذ ونادر ہی اعصابی شکست کے شکار ہوتے ہیں ۔ ایسے تعیشات کے لئے ان کے پاس وقت ہی نہیں ہوتا ۔

مصروفیت جیسی معمولی چیز پریشانیاں دور کرنے میں کیسے مدد دیتی ہے ؟ نفسیات کے ایک بہت ہی بنیادی اصول کی وجہ سے کیونکہ کبھی بھی انسانی دماغ کے لئے خواہ وہ کتنا ہی ذہین کیوں نہ ہو ۔ ایک وقت میں ایک سے زیادہ چیزوں کے متعلق سوچ بچار کرنا ناممکن ہے "آپ کو شاید یقین نہیں آیا ۔ خیر ہم ایک تجربہ کرتے ہیں ۔

فرض کیجئے کہ آپ پیچھے کی جانب جھک کر اپنی آنکھیں بند کر لیتے ہیں ، اب ذرا کوشش کیجئے کہ آپ بیک وقت یوم استقلال اور اپنے اگلے روز کے پروگرام کے متعلق سوچ سکیں (جلدی کیجئے ذرا کوشش تو کیجئے)

اب تو آپ کو معلوم ہو گیا ہوگا کہ آپ باری باری ہر تصور اور ہر چیز پر اپنی توجہ مرکوز کر سکتے ہیں لیکن بیک وقت دونوں کے متعلق ایسا نہیں کر سکتے ۔ بالکل یہ بات جذبات کی دنیا پر بھی صادق آتی ہے ہم بیک وقت کسی اشتعال انگیز چیز کے متعلق پر جوش وسرگرم اور رنجیدہ وستفکر نہیں ہو سکتے ۔ جذبات کی ایک قسم دوسری قسم کو خارج کر دیتی ہے اس انکشاف سے دوران جنگ میں فوج کے معالجین دماغ کو بے انتہا مدد دی ۔

جب لوگ جنگی تجربوں سے اس قدر ہراساں اور خوفزدہ ہو کر میدان جنگ سے واپس لوٹتے تھے تو وہ اعصابی امراض کے شکار ہو جاتے تھے ۔ اور فوجی ڈاکٹر ان کے لئے یہ علاج تجویز کرتے تھے کہ انہیں مصروف رکھا جائے ۔

ان اعصابی مریضوں کا تمام وقت عموماً خارجی مصروفیات میں گزرتا تھا وہ مچھلیاں پکڑتے شکار پر جاتے ، فٹ بال ، گولف اور کرکٹ کھیلتے تصویریں اتارتے ، باغبانی کرتے ،

اور رقص وسرود کی محفلوں میں شریک ہوئے۔ انھیں اتنا موقع ہی نہیں دیا جاتا تھا کہ وہ اپنے خوفناک تجربوں کے متعلق کچھ سوچ سکیں۔

جب کام دوا کی حیثیت سے تجویز کیا جاتا ہے اسے دماغی معالجین کی اصطلاح میں "پیشہ ورانہ طریق علاج" کہتے ہیں۔ یہ کوئی نیا طریق کار نہیں۔ مسیح کی پیدائش سے پانچسو سال قبل یونانی بھی اسی کا پرچار کیا کرتے تھے۔

بن فرینکلن کے زمانے میں فلاڈلفیا کے "خائفین" بھی انہی اصولوں کی ترویج کیا کرتے تھے۔ ۱۷۷۴ء میں ایک شخص نے ایک خائفی شفا خانے کا معائنہ کیا۔ اسے یہ دیکھ کر بڑی حیرانی ہوئی کہ جو مریض ذہنی طور پر بیمار تھے وہ کن (FLAK) کاتنے میں معروف ہیں۔ اسے خیال ہوا کہ ان بیچاروں کی مجبوری سے ناجائز فائدہ اٹھایا جا رہا ہے لیکن جب خائفین نے اسے سمجھایا تب اسے معلوم ہوا کہ جب ایسے مریض کچھ کام کرتے ہیں تو اُن کی حالت بہتر ہونے لگتی ہے۔ کیونکہ معروفیت اعصاب کو سکون بخشتی ہے۔

دماغی معالج آپ کو بھی بتائے گا کہ معروف رہنا ہی بیمار اعصاب کے لئے سب سے بہترین دوا ہے اور اس سے بہتر دوا آج تک دریافت نہیں ہو سکی۔ جب امریکی شاعر ہنری لونگ فیلو کی بیوی کا انتقال ہوا تو وہ بھی اسی حقیقت تک پہنچا! اس کی بیوی ایک روز لالٹین پر موم پگھلا رہی تھی کہ ناگاہ اس کے کپڑوں کو آگ لگ گئی۔ لونگ فیلو کو اس کی چیخیں سنائی دیں اس نے وقت پر پہنچنے کی کوشش کی لیکن وہ اس قدر جھلس چکی تھی کہ زندہ نہ بچ سکی۔ بیچارے لونگ فیلو کو اس حادثے سے اس قدر دکھ پہنچا کہ وہ قریباً دیوانہ ہو گیا۔ خوش قسمتی سے اس کے تین چھوٹے چھوٹے بچے اس کی توجہ کے مستحق تھے۔ اپنے غم واندوہ کے باوجود اس نے اپنے بچوں کا باپ اور ماں دونوں بننے کا ارادہ کر لیا۔ وہ انھیں سیر کے لئے جاتا، انہیں کہانیاں سناتا، ان کے ساتھ کھیلتا اور ان کی رفاقت کو اس نے اپنی نظم "بچوں کے اوقات" میں غیر فانی بنا دیا۔ اس نے

دانتے کی تصانیف کا بھی ترجمہ کیا۔ ان سب مشترکہ فرائض میں وہ اس قدر کھو گیا کہ اپنے آپ کو تقریباً بھول گیا اور اسے کھویا ہوا ذہنی سکون دوبارہ حاصل ہوگیا۔ جب انگریزی کے ملک الشعراء ٹینی سن کے بہترین اور عزیز دوست آرتھر ہیلم کا انتقال ہوگیا تو اس نے یہ کہہ کر اپنے آپ کو تسکین دی: "مجھے کام میں مستغرق ہوجانا چاہیئے نہیں تو مایوسی مجھے فنا کر دے گی۔"

ہم میں سے اکثر اصحاب بہت کم اپنے آپ کو کام میں "مستغرق" کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ہمارے ہاتھ تو کام میں معروف ہوتے ہیں لیکن ہمارے ذہن کہیں اور قلابازیاں کھا رہے ہوتے ہیں۔ کام ختم ہونے کے بعد لمحات تو اور بھی خطرناک ہوتے ہیں۔ اس وقت ہونا تو یہ چاہیئے کہ ہم اپنی معروفیت سے لطف اٹھائیں اور دماغ کو فرحت و انبساط پہنچائیں۔ لیکن ہوتا کیا ہے کہ ہم اس وقت اور بھی زیادہ غمگین اور پریشان ہوجاتے ہیں۔ اس وقت ہم حیران ہو کر سوچنے لگتے ہیں "میں زندگی میں کچھ کر بھی رہا ہوں۔ آج میرے افسر نے جو بات کہی تھی، اس کا مطلب کیا تھا؟ کیا میرے بال تو نہیں جھڑ رہے؟" اس قسم کے توہمات ہمیں گھیر لیتے ہیں۔

جب ہمیں کوئی کام نہیں ہوتا تو اس وقت ہم تقریباً خالی الذہن ہوجاتے ہیں۔ فزکس کا ہر طالب علم جانتا ہے کہ "فطرت خلا سے نفرت کرتی ہے"۔ میرے اور آپ کے لئے خلا کی بہترین مثال برقی قمقمے کا اندرونی حصہ ہے۔ اگر ہم اس قمقمے کو توڑ ڈالیں تو فطرت اس نظریاتی خلا کو پر کرنے کے لئے اس کے اندر ہوا دھکیل دے گی۔

فطرت خالی دماغ کو بھی پر کرنے میں نہایت عجلت کرتی ہے۔ جذبات کے ساتھ۔ کیوں؟ اس لئے کہ خوف، فکر، پریشانی، نفرت، حسد اور رشک کے جذبات کو خارجی قوت اور تحریک کشش اپنے سینے میں بہالاتے ہیں۔ یہ جذبات اتنے شدید ہوتے ہیں کہ ہمارے ذہنوں سے امن اور سکون کے تمام خیالات و جذبات کو نکال کر باہر کرنے کے درپے

ہو جاتے ہیں۔

ایجوکیشنل ٹیچرز کالج کولمبیا کے پروفیسر جیمز ایل رسل نے اسے بہت اچھے الفاظ میں بیان کیا ہے۔ وہ کہتے ہیں "پریشانی اس وقت آپ کو شکستہ اور افسردہ کرنے پر مائل نہیں ہوتی جب کہ آپ اپنے کام میں مصروف ہوں۔ بلکہ اس وقت جب آپ دن کے کام سے فارغ ہو چکتے ہیں، اس وقت آپ کا تخیل ہلا روک کھل کھیل سکتا ہے۔ ہر قسم کے مضحکہ خیز اور مہمل امکانات کو جمع کر سکتا ہے، رائی کا پہاڑ بن سکتا ہے! ایسے وقت میں آپ کا دماغ انجن کی موٹر کی طرح کام کرتا ہے جو خود بخود دباؤ کے بغیر چل رہی ہو۔ یہ دوڑتی ہے اور اپنے سہاروں (بیرنگ) کو جلانے اور اپنے آپ کو توڑنے پھوڑنے کی دھمکی دیتی ہے۔ پریشانی کا علاج یہ ہے کہ اپنے آپ کو مکمل طور پر کسی تعمیری کام میں مصروف رکھا جائے۔"

لیکن اس حقیقت تک پہنچنے اور اس پر عمل کرنے کے لئے آپ کو کسی کالج کا پروفیسر ہونے کی ضرورت نہیں۔ جنگ کے دوران میں میں شکاگو کی ایک گھر بار والی خاتون سے ملا۔ انہوں نے مجھے بتایا "خود مجھے یہ معلوم ہوا ہے کہ پریشانی کا بہترین علاج یہ ہے کہ اپنے آپ کو مکمل طور پر کسی تعمیری کام کرنے میں مصروف رکھا جائے۔" اس خاتون اور اس کے شوہر کے ساتھ میری طعام گاڑی میں ملاقات ہوئی۔ جب میں نیویارک سے اپنے فارم مسوری جا رہا تھا۔ (مجھے افسوس ہے کہ مجھے ان کا نام پوچھنے کا موقع نہ ملا ــــ میں نام اور ایڈریس کے بغیر مثالیں دینا پسند نہیں کرتا کیونکہ ان تفصیلات سے کہانی زیادہ مستند اور قابل اعتبار بن جاتی ہے)

ان میاں بیوی نے مجھے بتایا کہ ان کا بیٹا پرل ہاربر کے حادثے سے اگلے روز فوج میں بھرتی ہوا تھا۔ یہ خاتون اپنے اکلوتے بیٹے کے متعلق اس قدر مغموم اور پریشان رہنے لگی کہ اس کی صحت بالکل تباہ ہو گئی۔ اسے ہر وقت اس قسم کے خیالات ستاتے رہتے وہ کہاں ہو گا؟ کیا وہ صحیح سلامت ہے؟ کیا وہ لڑائی میں مصروف ہے؟ کیا وہ زخمی

ہو گیا ہوگا؟ مارا تو نہیں جائے گا۔

جب میں نے اس سے دریافت کیا: "پھر آپ اپنی پریشانیوں پر کیسے غالب آئیں؟"
اس نے جواب دیا: "میں کام میں مصروف ہو گئی۔" میرے استفسار پر اس نے مزید کہا: "پہلے تو میں نے اپنی خادمہ کو جواب دے دیا اور خود گھر کا سارا کام کاج کرنے لگی لیکن یہ تدبیر کوئی زیادہ کارگر ثابت نہ ہوئی۔ وجہ یہ تھی کہ میں گھر کا کام دماغ استعمال کئے بغیر مشین کی طرح کر لیتی تھی۔ بستر بچھاتے اور پلیٹیں دھوتے وقت مجھے خیال آیا کہ اپنے آپ کو جسمانی اور ذہنی دونوں اعتبار سے مصروف رکھنے کے لئے مجھے کسی اور قسم کے کام کو تلاش کرنا ہوگا۔ چنانچہ میں نے کوشش کر کے ایک بہت بڑے ڈیپارٹمنٹ سٹور میں سیلز وومن کی آسامی حاصل کر لی۔

اس نے کہا: "اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ مجھے فی الفور نہایت مستعدی سے کام میں مصروف ہونا پڑا۔ میرے گرد ہر وقت قیمتیں، سائز، رنگ وغیرہ پوچھنے اور چیزیں خریدنے والے گاہکوں کی بھیڑ لگی رہتی۔ اپنے وقتی فرض کے علاوہ مجھے کسی بھی چیز کے متعلق سوچنے کے لئے ایک منٹ تک نہ ملتا۔ اور جب شام ہوتی میں اپنی ٹانگوں کے سوا کسی دوسری شے کا تصور بھی نہ کر سکتی جن میں کھڑے کھڑے درد ہونے لگتا۔ کھانا کھانے کے فوراً بعد میں بستر پر لیٹ جاتی اور مجھے جھٹ پٹ نیند اپنی آغوش میں لے لیتی۔ میرے پاس پریشان ہونے کے لئے نہ تو فرصت تھی اور نہ طاقت۔"

جان کوپر پوائز نے "ناخوشگوار کو بھلانے کا فن" میں لکھا تھا: "جب انسان اپنے کام میں مصروف ہو تو ایک مخصوص قسم کی آرام دہ سلامتی، ایک عمیق داخلی سکون اور ایک قسم کی خوشگوار بے حسی اس کے اعصاب کو تسکین دیتی ہے۔" لیکن یہ خاتون جان کوپر پوائز کی مدد کے بغیر ہی اس نتیجہ پر پہنچ گئی تھی۔

اور جب انسان اس نتیجے پر پہنچ جائے اُس وقت خدا کی رحمت بھی اس پر نچھاور ہونے لگتی ہے۔ مشہور عالم خاتون سیاح اوسا جانسن نے حال ہی میں مجھے بتایا کہ وہ پریشانیوں

اور افسردگیوں پر کیسے غالب آئی ؟ آپ اس کی داستان حیات اس کی کتاب "میں نے مہمات کے ساتھ شادی کی" میں پڑھ سکتے ہیں۔ اگر کسی عورت نے فی الواقع کبھی مہمات دخطرات کے ساتھ شادی کی ہے تو اوسا جانسن نے یقیناً کی ہے۔ جب وہ سولہ سال کی تھی، اس کی شادی مارٹن جانسن کے ساتھ ہو گئی اور وہ اسے شینیوٹ (کینساس) کی گلیوں سے ہٹا کر سیاحت کے لئے بورنیو کے گھنے جنگلوں میں لے گیا۔ کینساس کا یہ جوڑا ایک چوتھائی صدی تک دنیا کے مختلف حصوں میں گھومتا رہا اور ایشیا اور افریقہ کی جنگلی اور فطری زندگی کی تصویریں اتارتا رہا جو آہستہ آہستہ نظروں سے اوجھل ہوتی جا رہی ہیں۔ نو سال ہوئے یہ میاں بیوی واپس امریکہ اور کچھ دیر بعد آرام کرنے کے بعد لیکچر دینے اور اپنی مشہور فلمیں دکھانے کے لئے دورے پر چل کھڑے ہوئے۔ وہ ڈینور سے ہوائی جہاز پر سوار ہوئے۔ یہ جہاز ایک پہاڑ کی چوٹی سے ٹکرا گیا۔ مارٹن جانسن ہلاک ہو گیا اور ڈاکٹروں نے اعلان کیا کہ اوسا جانسن کبھی بھی بستر سے دوبارہ نہیں اٹھ سکے گی لیکن وہ اوسا کی فطرت کی گہرائیوں سے ناآشنا تھے۔ تین مہینے گزرنے کے بعد وہ گردشی کرسی پر بیٹھ کر بڑے بڑے مجموں کے سامنے تقریریں کرنے لگی اور یہ حقیقت ہے کہ اس گردشی کرسی میں بیٹھ کر اس نے اس موسم میں ایک سو سے زائد تقریریں کیں۔ جب میں نے اس سے پوچھا: "آپ نے ایسا کیوں کیا؟" اس نے جواب دیا "تاکہ غم و افسردگی کے لئے میرے پاس کوئی وقت نہ رہے"۔

اوسا جانسن نے وہی حقیقت دریافت کی تھی۔ ایک صدی بیشتر انگریزی ملک الشعراء لارڈ ٹینی سن نے جس کا نعرہ لایا تھا: "مجھے اپنے آپ کو کام میں مستغرق کر دینا چاہیئے نہیں تو مایوسی مجھے فنا کر دے گی"۔

امیر البحر بیارڈ نے بھی بالکل یہی حقیقت دریافت کی تھی جب وہ پانچ مہینوں تک تن تنہا ایک معمولی جھونپڑی میں رہا۔ جو قطب جنوبی کی برفیلی چادر میں ڈھکی ہوئی تھی ــــ وہ برفیلی چادر جو فطرت کے قدیم ترین رازوں کی امین ہے ــــ وہ برفیلی چادر جس نے اپنے

نیچے امریکہ اور یورپ سے زیادہ بڑے برِ عظیم کو ڈھانپ رکھا ہے اور امیر البحر بیارڈ نے وہاں تن تنہا پانچ مہینے بسر کئے۔ سو میل کے اندر وہاں چاروں طرف کسی قسم کی جاندار شے کا وجود نہیں تھا۔ سردی اسقدر شدید اور سخت تھی کہ جب ہوا اس کے کانوں کے پاس سے گزرتی تو وہ اپنے سانس کو منجمد ہوتے اور ان کی قلمیں بنتے سُن سکتا تھا۔ امیر البحر بیارڈ اپنی کتاب "اکیلا" میں ہمیں ان پانچ مہینوں کے متعلق بتاتا ہے جو اس نے اس روح فرسا اور جگر گداز تاریکی میں بسر کئے۔ وہاں دن اتنے ہی تاریک تھے جتنی کہ راتیں۔ اپنے ہوش و حواس کو برقرار رکھنے کیلئے مجھے ہر وقت کسی نہ کسی شغل میں مصروف رہنا پڑتا تھا"

وہ لکھتا ہے "رات کے وقت بتی جلانے سے پیشتر میں نے اگلے دن کے پروگرام کا نقشہ بنانے کی عادت اختیار کر لی۔ پروگرام کچھ اس قسم کا ہوتا کہ میں ایک گھنٹہ سرنگ فرار کے لئے وقف کر دیتا، آدھ گھنٹہ برف کو ہموار کرنے، ایک گھنٹہ ایندھن کے ڈرم سیدھے کرنے، ایک گھنٹہ کھانے کی سرنگ کی دیواروں پر بک شیلف کاٹنے اور ایک گھنٹہ برف گاڑی میں شکستہ پُل کی مرمت کرنے میں لگا دیتا۔۔۔۔۔۔

"اس طرح وقت کی تقسیم کرنے سے بڑا مزہ رہتا تھا۔ اس نے مجھے اپنے اوپر قیادت حاصل کرنے کی غیر معمولی قوت کا احساس ہوا۔۔۔۔ اور وہ مزید لکھتا ہے "اس پروگرام کے بغیر دن بے کیف اور بے مقصد ہوتے اور جیسا کہ عموماً ایسے حالات میں ہوتا ہے بے مقصد کے بغیر وہ پریشانی، انتشار اور مایوسی میں ختم ہوتے اور شاید میرا بھی بالآخر خاتمہ ہو جاتا"

آخری حصے کو دیکھیے "مقصد کے بغیر دن پریشانی، انتشار اور مایوسی میں ختم ہوتے"

اگر آپ اور میں پریشان ہوں تو ہم کام کو بطور دوا کے استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ الفاظ ہارورڈ یونیورسٹی کے طبیعات کے سابق پروفیسر آنجہانی ڈاکٹر رچرڈ سی کیبوٹ کے ہیں وہ اپنی کتاب "انسان کیسے رہتا ہے" میں لکھتے ہیں۔ ڈاکٹر کی حیثیت سے مجھے بہت سے لوگوں کو کام

کے ذریعے صحت یاب ہوتے دیکھنے کی خوشی حاصل ہوتی ہے۔ یہ لوگ روح فرسا بیماریوں میں مبتلا تھے جو شک، بے چینی، ہچکچاہٹ، تذبذب، خوف اور حیص بیص کے جذبات سے مغلوب ہونے سے پیدا ہوتی ہیں۔ ہمیں کام کرنے سے جو حوصلہ ہوتا ہے، وہ خود اعتمادی کی مانند ہوتا ہے اور جسے ایمرسن نے ابدی درخشاں اور لازوال بنا دیا ہے۔"

مگر آپ اور میں بیکار بیٹھے الجھنوں کا تانا بانا بنتے رہتے ہیں تو ہم چارلس ڈارون کے عجیب اژدہوں کے ریوڑ پیدا کرنے کے سوا کچھ نہیں کر سکیں گے اور یہ اژدہے ہمیں کھوکھلا کر دیں گے اور ہماری قوتِ ارادی اور قوتِ عمل کو تباہ کر دیں گے۔

..میں نیویارک کے ایک بزنس مین کو جانتا ہوں، جو اپنے کام میں اس قدر مگن رہتا ہے کہ اس کے پاس تیوریاں چڑھانے اور جی کڑھانے کے لئے کوئی وقت ہی نہیں بچتا۔ اس کا نام ٹریمپر لونگ مین ہے اور اس کا دفتر نمبر ۴۰ وال سٹریٹ میں ہے وہ میری تعلیم بالغان کی ایک جماعت کا طالب علم رہ چکا ہے اور پریشانیوں کو دور کرنے کے متعلق اس کی گفتگو اس قدر دلچسپ اور پُر اثر تھی کہ میں نے کلاس ختم ہونے کے بعد اسے اپنے ساتھ کھانا کھانے کی دعوت دی۔ ہم آدھی رات تک ایک ریستوران میں بیٹھے اس کے تجربوں کے متعلق باتیں کرتے رہے اس کی کہانی مندرجہ ذیل ہے جو اس دوران میں اس نے مجھے سنائی۔

اٹھارہ سال ہوئے میں اسقدر پریشان رہتا تھا کہ مجھے بے خوابی کی شکایت ہو گئی میں کھنچا کھنچا، جھلایا ہوا اور ہر وقت غصے کے عالم میں رہتا۔ میں نے محسوس کیا کہ میں یقیناً اعصابی شکست کا شکار ہو جاؤں گا۔

میرے پاس پریشان رہنے کی کئی وجوہات تھیں۔ میں کراؤن فروٹ اینڈ ایکسٹریکٹ کمپنی ۴۱۸ ویسٹ براڈوے نیویارک کا خزانچی تھا ہم ٹبوں میں بند اسٹابری خرید چکے تھے جن کی قیمت پانچ لاکھ ڈالر تھی ہم بیس سال سے اسٹابری کے یہ ڈبے آئس کریم بنانے والوں کے پاس فروخت کر رہے تھے! اچانک بیماری ختم ہو گئی کیونکہ نیشنل ڈیری اور

بوڈرن جیسی آئس کریم بنانے والی بڑی بڑی فرمیں چیپوں میں بند اشاربری خرید کر اپنی پیداوار میں تیزی سے اضافہ کر رہی تھیں اور اپنا وقت اور روپیہ بچانے لگی تھیں۔

"ہمارے نہ صرف پانچ لاکھ ڈالر اشاربری میں پھنس چکے تھے جسے ہم فروخت نہیں کر سکتے تھے بلکہ ہم اگلے بارہ مہینوں کے لیے دس لاکھ ڈالر کی اشاربری خریدنے کا معاہدہ کر چکے تھے ان کے بھی ضائع ہونے کا امکان تھا۔ ہم مختلف بنکوں سے پہلے ہی ساڑھے تین لاکھ ڈالر قرض لے چکے تھے۔ اب حتی الامکان نہ تو ہم قرضوں کو واپس کر سکتے تھے اور نہ انھیں دوبارہ جاری کروا سکتے تھے اگر میں پریشان تھا تو آپ کو تعجب نہیں ہونا چاہیئے۔

"میں فوراً واٹسن ویل دکیلیفورنیا پہنچا جہاں ہماری فیکٹری تھی ـــــ اور اپنے پریذیڈنٹ کو یقین دلانے کی کوشش کی کہ حالات بدل چکے ہیں اور ہم تباہی کے غار کے دہانے پر کھڑے ہیں۔ اس نے میری بات سننے سے انکار کر دیا اور سارا الزام نیویارک کے دفتر کے سر منڈھ دیا کہ یہ سیلز مین شپ کا قصور ہے۔

"کئی دن کی بحث مباحثے کے بعد میں اسے یہ ترغیب دلانے میں کامیاب ہو گیا کہ اشاربری کی مزید پیکنگ کو بند کر دیا جائے اور جو نیا مال آئے اُسے سان فرانسسکو کی تازہ پھلوں کی منڈی میں فروخت کر دیا جائے۔ اس سے ہمارا مسئلہ تقریباً حل ہو گیا۔ اب قدرتاً مجھے کسی قسم کی پریشانی نہیں ہونی چاہیئے تھی لیکن میں ایسا نہ کر سکا۔ پریشان رہنا ایک عادت ہے اور مجھے یہ عادت تھی۔

"جب میں نیویارک واپس پہنچا تو ہر چیز کے متعلق پریشان رہنے لگا۔ ہم اٹلی سے ہوشاہدانہ خرید رہے تھے اور ہوائی جزیروں سے اناناس وغیرہ، اُن کا کیا بنے گا۔ میں ہر وقت کھنچا کھنچا اور جھلایا ہوا رہتا۔ مجھے نیند نہیں آتی تھی اور جیسا کہ میں پہلے عرض کر چکا ہوں، میں اعصابی شکست کی طرف جا رہا تھا۔

"مایوسی کے عالم میں میں نے ایک ایسا طرزِ زندگی اختیار کر لیا جس نے میری خرابی کا

علاج کر دیا اور میری پریشانیاں دور کر دیں۔ میں اپنے کام میں اس قدر مصروف ہو گیا کہ میرے پاس پریشان ہونے کے لئے وقت ہی باقی نہ رہا۔ پہلے میں سات گھنٹے روزانہ کام کیا کرتا تھا اب میں نے پندرہ پندرہ، سولہ سولہ گھنٹے روزانہ کام شروع کر دیا۔ میں ہر روز آٹھ بجے دفتر پہنچ جاتا۔ اور تقریباً آدھی رات تک وہیں بیٹھا رہتا۔ میں نے نئے فرائض اور نئی ذمہ داریاں سنبھال لیں جب میں آدھی رات کو گھر آتا تھا تو اس قدر تھک جاتا تھا کہ بستر پر لیٹتے ہی چند سیکنڈوں کے اندر مجھے نیند آجاتی تھی۔

"میں نے تین مہینے تک اس پروگرام پر عمل کیا، اسی دوران میں میری پریشان رہنے کی عادت ختم ہو چکی تھی۔ چنانچہ میں معمول کے مطابق سات گھنٹے کام کرنے لگا۔ یہ واقعہ اٹھارہ سال پہلے پیش آیا تھا۔ اس وقت سے آج تک میں بے خوابی اور پریشانی کا شکار نہیں ہوا۔"

جارج برنارڈ شا نے بالکل درست کہا تھا "بد دلی اور شکستگی کا راز یہ ہے کہ آپ اس سوچ میں لگے رہیں کہ میں خوش ہوں یا نہیں؟" چنانچہ اس کے متعلق سوچنے کی پرواہی نہ کیجیے کمر ہمت باندھ کر کام میں مصروف ہو جائیے۔ آپ کا خون حرکت کرنے لگا۔ آپ کا ذہن متحرک ہو جائے گا اور آپ کے جسم کے اندر زندگی کی یہ مثبت لہر، آپ کے دماغ سے پریشانیوں کو نکال دیں گی۔ مشغول رہیئے۔ یہ دنیا میں ارزاں ترین دوا ہے — اور مفید ترین بھی ہے۔

پریشانی کی عادت کو توڑنے کے لئے اصول نمبر ۱ یہ ہے:۔

مصروف رہیئے۔ پریشان آدمی کو کام میں مستغرق ہو جانا چاہیئے مبادا پریشانی اسے تباہ کر ڈالے۔

باب: معمولی اور ادنیٰ باتوں کے اثرات۔

مندرجہ ذیل ایک ڈرامائی کہانی ہے جو غالباً مجھے مرتے دم تک یاد رہے گی۔ یہ مجھے رابرٹ مور نے سنائی تھی وہ ۱۴ ہائی لینڈ یونیو میپل وڈ ریاست نیوجرسی میں رہتا ہے۔ یہ کہانی آپ اس کی زبانی سنیئے۔

مارچ ۱۹۴۵ء میں میں نے اپنی زندگی کا سب سے بڑا سبق سیکھا۔ مجھے یہ سبق ہند چینی کے ساحل کے قریب ۲۷۶ فٹ پانی کی گہرائی میں حاصل ہوا تھا۔ میں ان اٹھاسی آدمیوں میں سے ایک تھا جو آبدوز کشتی "باؤ" ایس۔ ایس۔ ۳۱۸ میں سوار ہوئے تھے۔ ہمیں راڈور کے ذریعے معلوم ہو گیا تھا کہ ایک چھوٹا سا جاپانی بیڑا ہماری سامنے آ رہا ہے۔ جب پو پھٹی تو ہم نے حملہ کرنے کیلئے نیچے غوطہ مارا۔ پیری سکوپ میں سے مجھے جاپانیوں کا ایک تباہ کن جہاز ایک ٹینکر دنتی لے جانے والا جہاز اور ایک مائن لیئر (سرنگیں بچھانے والا جہاز) نظر آئے۔ ہم نے تباہ کن جہاز پر تین بار تارپیڈو کے فائر کئے لیکن ہر بار تارپیڈو میں کوئی نہ کوئی نقص پڑ جاتا تھا جس سے ہمارا نشانہ خطا جاتا تھا۔ تباہ کن جہاز اس بات سے بے خبر کہ اس پر حملہ کیا جا چکا ہے آگے چلتا رہا۔ ہم آخری جہاز (مائن لیئر) پر حملہ کرنے کے لئے تیار ہو رہے تھے کہ اچانک وہ پیچھے مڑا اور سیدھا ہماری طرف آیا (ایک جاپانی طیارے نے ہمیں ساٹھ فٹ پانی کے نیچے دیکھ لیا تھا اور ریڈیو کے ذریعے جاپانی مائن لیئر کو ہماری پوزیشن سے آگاہ کر دیا تھا) ہم مزید شناخت سے بچنے کے لئے پانی کی سطح سے ڈیڑھ سو فٹ نیچے چلے گئے اور گہرائی سے حملہ کرنے کیلئے کیل کانٹے درست کرنے لگے ہم نے دروازوں اور سکروں پر ایک مزید چٹخنیاں چڑھا دیں، پنکھے، ٹھنڈک پہنچانے والی مشینری اور تمام برقی گیئر بند کر دیئے گئے تاکہ خفیف سی آواز بھی آبدوز سے باہر نہ جا سکے۔

تین منٹ کے بعد جہنم پھوٹ پڑا۔ چھ بحری بم ہمارے قریب چھ سرنگیں پھٹیں اور انہوں نے ہمیں ۲۷۶ فٹ کی گہرائی میں سمندر کی تہہ تک پہنچا دیا۔ خوف سے ہماری جان نکل گئی۔

ایک ہزار سے کم فٹ کی گہرائی میں حد خطرناک سمجھا جاتا ہے اگر گہرائی پانچ سو فٹ سے کم ہو تو
قطعی مہلک ہوتا ہے اور ہم تو پانچ سو فٹ کے نصف سے کچھ کم ہی زیادہ گہرائی میں تھے۔
یعنی اس حالت میں ہمیں سلامتی کی اتنی ہی امید ہو سکتی تھی جتنی اُرڈر یفیڈی۔ پندرہ گھنٹے تک
وہ جاپانی مائن لیئر سرنگیں پھینکتا رہا۔ اگر ایک سرنگ آوز سے سترہ فٹ کے اندر اندر پھٹ
جائے تو اس کے دھماکے سے کشتی میں سوراخ پڑ جاتا ہے۔ ہماری کشتی سے چالیس فٹ کے دائرے
میں بیسوں سرنگیں پھٹیں ہمیں سلامتی کی خاطر حکم دیا گیا کہ ہم اپنے سونے کے تختوں کے ساتھ لگ
کر چپ چاپ لیٹے رہیں۔ میں اس قدر خوفزدہ تھا کہ بمشکل ہی سانس لے سکتا تھا۔ میں بار بار
اپنے آپ سے کہہ رہا تھا: اب مرا!۔۔۔۔۔۔ اب مرا!۔۔۔۔۔۔ اب مرا! ٹھنڈک پہنچانے
والی مشینری اور پنکھوں کے بند ہو جانے سے آبدوز کے اندر درجہ حرارت سو درجے سے بڑھ
چکا تھا۔ لیکن میں خوف سے اس قدر کانپ رہا تھا کہ مجھے اپنا سویٹر اور سمور کا جیکٹ پہننا پڑا۔ پھر
بھی سردی سے میری کپکپاہٹ دور نہیں ہوتی تھی۔ میرے دانت کٹکٹا رہے تھے اور جسم پر ٹھنڈا اور چپچپا
پسینہ چھوٹ رہا تھا۔ یہ حملہ پندرہ گھنٹے تک جاری رہا اور اس کے بعد اچانک بند ہو گیا۔ ظاہر ہے کہ
جاپانی جہاز کے پاس سرنگیں ختم ہو گئی ہوں گی۔ اور وہ چلا گیا تھا۔ حملے کے یہ پندرہ گھنٹے پندرہ لاکھ
سال معلوم ہوتے تھے۔ میری ساری زندگی میری آنکھوں میں پھر گئی۔ میں نے جتنے برے کام کئے تھے
جتنی چھوٹی چھوٹی بے ہودہ باتوں کے متعلق میں پریشان ہوا تھا، وہ سب مجھے یاد آ گئیں۔
بحریہ فوج میں بھرتی ہونے سے پہلے میں ایک بنک میں کلرکی کیا کرتا تھا۔ میں معمولی تنخواہ اور ترقی
کے ادنیٰ مواقع کے متعلق پریشان رہا کرتا تھا۔ میں افسردہ تھا کیونکہ میرا اپنا کوئی مکان نہیں تھا
میں نئی موٹر نہیں خرید سکتا، اپنی بیوی کو نفیس اور اعلیٰ کپڑے مہیا نہیں کر سکتا تھا۔ مجھے اپنے بوڑھے
مالک سے کس قدر نفرت تھی جو ہمیشہ لعنت ملامت اور نکتہ چینی کرتا رہتا تھا۔ مجھے یاد آیا کہ میں رات
کو کس قدر جھنجھلایا ہوا منہ پھیلائے اور برہم ہو کر گھر آتا تھا اور معمولی معمولی باتوں پر
اپنی بیوی سے جھگڑا پڑتا تھا۔ موٹر کے ایک حادثے میں میری پیشانی پر ایک کاری زخم آیا تھا۔

جس سے میرے ایک داغ پڑ گیا تھا، میں اکثر اس کے متعلق پریشان رہتا تھا۔
کئی سال پیشتر یہ پریشانیاں کتنی بڑی نظر آتی تھیں لیکن اب جب کہ سنگینیں بھی آ گئیں
جہاں میں پہنچانے کی دھمکیاں دے رہی تھیں تو یہ پریشانیاں مجھے غیر معقول اور حقیر نظر آ رہی
تھیں۔ میں نے اپنے دل میں یہ فیصلہ کر لیا کہ اگر مجھے دوبارہ چاند ستارے اور سورج دیکھنے کا
موقع ملا تو میں کبھی بھی پریشان نہ ہوں گا۔ کبھی نہیں!! کبھی نہیں!! کبھی نہیں!!! میں نے ان
قیامت خیز گھنٹوں میں زندگی کے فن کے متعلق اس قدر سیکھا جو سائراکیوس یونیورسٹی میں
چار سال تک کتابیں پڑھنے سے بھی حاصل نہیں ہوا تھا!"

ہم اکثر زندگی کے بڑے بڑے مصائب کا دلیری اور پامردی سے مقابلہ کرتے ہیں لیکن
ناکارہ اور حقیر چیزوں کے سامنے اپنی گردن جھکا دیتے ہیں۔ مثلاً سموئیل پیپز اپنی ڈائری میں
لندن میں سر ہیری دین کی پھانسی پر چڑھائے جانے کا ذکر کرتا ہے۔ جب ہیری پلیٹ فارم پر چڑھا
تو اس نے اپنی زندگی کے لئے درخواست نہیں کی بلکہ جلاد سے صرف یہ التجا کی کہ وہ اس تکلیف
دہ پھندے کو زیادہ دیر تک اس کی گردن میں نہ رہنے دے!

یہ دوسری چیز تھی جو امیر البحر بیارڈ کو قطبی راتوں کی خوفناک سردی اور تاریکی میں معلوم ہوئی
کہ اس کے ساتھی معمولی معمولی باتوں کے متعلق زیادہ رنجیدہ رہتے ہیں۔ انھوں نے نقطۂ انجماد
سے اسی اسی درجے نیچے کی سردی میں جو مصائب و مشکلات پیش آتے تھے معقول ہنسی خوشی
برداشت کر لئے لیکن بیارڈ کے رفیق مباحثے کرتے کرتے چپ ہو جاتے تھے کیونکہ ہر ایک کو
شبہ ہوتا تھا کہ دوسرا اس کی معینہ جگہ چھیننے کی کوشش کر رہا ہے اور میں ایک ایسے شخص کو بھی
جانتا ہوں جو اس وقت تک کھانا نہیں کھاتا تھا جب تک اسے کھانے کے کمرے میں کوئی
ایسی جگہ نہ مل جائے جہاں سے وہ ایک تیر نانے والے شخص کی نظروں سے اوجھل نہ ہو جائے
جو اپنا نوالہ نگلنے سے پہلے اٹھائیس بار چبایا کرتا تھا۔

امیر البحر بیارڈ آگے لکھتا ہے قطبی کیمپ میں اس قسم کی چھوٹی چھوٹی باتیں تربیت یافتہ

آدمیوں کو بھی جنون کی سرحد پر پہنچانے کی اہلیت رکھتے ہیں۔

امیل لڈوگ صاحب آپ کو یہ بھی کہہ دینا چاہیئے تھا کہ چھوٹی چھوٹی اور ادنیٰ باتیں، ازدواجی زندگی میں لوگوں کو جنون کی سرحد پر پہنچا دیتی ہیں اور دنیا کی آدھی پریشانیوں کی ذمہ دار ہیں۔" تمام مبصر بھی خصوصیت سے اس نظریئے سے متفق ہیں۔ شکاگو کے ایک جج جوزف سباتھ جنہوں نے چالیس ہزار سے زیادہ ناخوشگوار شادیوں کے فیصلے کئے تھے کہتے ہیں: "اکثر ازدواجی جھگڑوں کی تہ میں بالکل ادنیٰ اور حقیر باتیں ہوتی ہیں۔ اور نیویارک کے ڈسٹرکٹ مجسٹریٹ فرینک ایس ہوگن کہتے ہیں: "ہماری خفیفہ عدالتوں کے پورے آدھے مقدمے بالکل معمولی باتوں سے شروع ہوتے ہیں۔ بدمزاجی کی خود نمائیاں، گھر کی تو تو میں میں، دل آزار تحقیری اشارے گستاخانہ طرز عمل ۔۔۔ یہی معمولی اور چھوٹی چھوٹی باتیں ہیں جو اکثر قتل اور خونریزی کا سبب بنتی ہیں۔ ہم میں سے بہت کم کے ساتھ کوئی حقیقی زیادتی ہوتی ہے لیکن ہماری خود پسندی اور خود بینی کو ان باتوں سے ٹھیس پہنچتی ہے اور اسی وجہ سے ہماری روح مبتلا ہوتی ہے اور ہمیں انتقام پر مجبور کر دیتی ہے۔"

جب ایلینور روزویلٹ کی شادی ہوئی تو وہ شروع شروع میں کئی روز تک پریشان رہی کیونکہ باورچی نے کھانا اچھی طرح نہیں پکایا تھا۔ "لیکن اب اگر ایسا موقع پیش آئے۔" مسز روزویلٹ کہتی ہے: "تو میں کندھے سکیڑ کر اس کے متعلق بھول جاؤں گی۔" خوب جذباتی انسان یہی رویہ اختیار کرتے ہیں۔ کیتھرائن اعظم ایک جابر خود مختار ملکہ تھی لیکن جب اس کے باورچی سے کھانا خراب ہو جاتا تھا تو وہ ہنس کر بات ختم کر دیتی تھی۔

میں اور میری بیوی شکاگو میں کھانے پر ایک دوست کے گھر مدعو تھے۔ گوشت کاٹتے وقت میرے دوست سے کچھ غلطی ہو گئی۔ میں نے اسے نہیں دیکھا تھا اور اگر دیکھ بھی لیتا تو کوئی پرواہ نہ کرتا لیکن اس کی بیوی نے اس کی غلطی پکڑ لی تھی۔ اور چلا کر بولی: "جان دیکھو تو، تم کیا کر رہے ہو! تمہیں ابھی تک سلیقے سے کھانا بھی لگانا نہیں آیا۔"

پھر وہ ہماری طرف مخاطب ہو کر بولی: "یہ ہمیشہ غلطی کرتے ہیں۔ بس ڈھنگ سے کام کرنے

کی کوشش بھی نہیں کرتے۔ ممکن ہے ہمارے میزبان کو سلیقہ سے گوشت کا شنانہ آتا لیکن میں
ان کی تعریف کرتا ہوں کہ وہ سال سے ایسی بیوی سے تباہ کر رہے ہیں۔ اور سچی اور صاف بات
تو یہ ہے کہ بیوی کی جھڑکیوں اور گھرکیوں سے بھری ہوئی لذیذ سے لذیذ ترین غذاؤں پر
معمولی ساگ پات اور دال روٹی کو ترجیح دوں گا۔ جو پیار و محبت سے مجھے مل جائے۔

اس واقعہ کے کچھ عرصے بعد میری بیوی اور میں نے چند دوستوں کو کھانے پر بلایا۔ اُن
کے آنے سے چند منٹ پہلے میری بیوی کو معلوم ہوا کہ تین دست پاک (NAPKIN) میز کی
چادر سے جُدا رنگ کے ہیں۔

جب دعوت ختم ہو گئی تو میری بیوی نے مجھے بتایا "میں دوڑ کر باورچی خانے میں گئی اور
خانساماں نے مجھے بتایا کہ تین دست و پاک تو دھلنے کے لئے دھوبی کے یہاں گئے ہوئے ہیں۔
مجھے رہ رہ کر خیال آتا تھا کہ اس حماقت نے میری دعوت کا ستیاناس کر دیا۔ پھر میں نے سوچا
"اچھا جو سر پر پڑا ہے دیکھا جائے گا اور میں کھانے کا انتظام کرنے لگی اور اچھی طرح گزارنے کا
تہیہ کر لیا۔" چنانچہ ایسا ہی ہوا۔ اس نے مزید کہا "میں یہ گوارا کر لوں گی کہ میرے دوست مجھے
پھوہڑ سمجھیں لیکن یہ برداشت نہیں کر سکتی کہ کوئی مجھے بدمزاج اور اعصابی کہے تاہم میرا خیال
ہے کہ کسی نے بھی دست پاکوں کا خیال نہیں کیا۔

قانون کا ایک مشہور مقولہ ہے "قانون کو ادنیٰ چیزوں سے کوئی واسطہ نہیں ہوتا۔ اگر
کوئی شخص ذہنی سکون کا متمنی ہے تو اُسے بھی یہی کرنا چاہیئے۔

ادنیٰ اور حقیر باتوں پر غالب آنے کے لئے ہمیں ذہن میں نئی نئی اور خوشگوار باتوں کا تصور
کرنا چاہیئے۔ "انھیں پیرس دیکھنا پڑا" اور نصف درجن دوسری کتابوں کے مصنف
میرے دوست ہومر کروئے نے ایک عجیب مثال دی ہے۔ ان کی حالت یہ تھی کہ وہ
نیویارک میں اپنے کمرے میں اپنا کام کرتے کرتے برقی آتشدان کی تڑتڑاہٹ پر جھلانے
لگتے جب بھاپ وہاں کے پیدا ہوتی اور سوں سوں آوازیں آنے لگتیں تو ان کا پیمانہ صبر لبریز

ہو جاتا اور وہ اپنی میز پر بیٹھے کوفت اور جھلاہٹ سے نیم پاگل ہو جاتے۔

وہ لکھتے ہیں "پھر ایک روز مجھے اپنے چند دوستوں کے ساتھ شکار پر جانے کا موقع ملا۔ چند کاٹ رتی ہوئی آگ میں گوشت کو چٹخنے دیکھ کر معاً مجھے برقی آتشدان کی تڑتڑاہٹ کا احساس ہوا۔ لیکن مجھے یہ آواز کیوں پسند ہے اور اُس سے کیوں نفرت؟ جب میں گھر گیا میں نے اپنے آپ سے کہا۔ آگ میں بازوؤں کے چٹخنے کی آواز بڑی خوشگوار تھی آتشدان کی آواز بھی تقریباً ویسی ہی ہے اب میں اچھی طرح سوؤں گا اور اس شور سے ہرگز پریشان نہیں ہوں گا۔ چنانچہ میں نے ایسا ہی کیا۔ چند دنوں تک تو مجھے اس تڑتڑاہٹ کا احساس رہا لیکن پھر میں اس کے متعلق بھول گیا۔

یہی حال دوسری چھوٹی چھوٹی پریشانیوں کا ہے، ہم انہیں ناپسند کرتے ہیں۔ اس لئے الجھنوں میں پھنس جاتے ہیں۔ اس کی وجہ صرف اتنی ہی ہوتی ہے کہ مبالغے سے کام لیتے ہیں"

انگلستان کے سابق وزیر اعظم ڈیزرائیلی نے کہا تھا۔ "زندگی اتنی تھوڑی ہے کہ اسے چھوٹا بنانا ناممکن ہے" رسالہ "ہفتہ" میں آندرے ورد لکھتا ہے "ان الفاظ نے مجھے کئی تکلیف دہ مواقع سے کامیابی سے عہدہ برآ ہونے میں مدد دی ہے۔ ہم اکثر چھوٹی چھوٹی باتوں کے متعلق بے چین ہو جاتے ہیں جنہیں حقیر سمجھ کر ہمیں بھلا دینا چاہیئے۔ . . . . اس دنیا میں ہمارے پاس جینے کے لئے صرف چند سال ہی تو ہیں لیکن ہمارا دستور عمل کیا ہے۔ ہم اکثر قیمتی لمحات کو تفکرات اور پریشانیوں کے متعلق سوچنے میں ضائع کر دیتے ہیں جنہیں ہم اور ہر شخص سال بھر کے اندر اندر بھلا دے گا۔ نہیں ہم ایسا نہیں کریں گے۔ ہم اپنی زندگی کو سنواریں گے۔ اسے اعلیٰ و بلند خیالات وا قوال و احساسات کے لئے وقف کر دیں گے ہم ہمیشہ اچھے تصورات، بلند منصوبے اور دیرپا ادب قائم کریں گے کیونکہ زندگی اتنی تھوڑی ہے کہ اسے چھوٹا بنانا ناممکن ہے"۔

رڈیارڈ کپلنگ جیسا کہ بلند پایہ انسان بھی بعض اوقات یہ بھول جاتا تھا کہ "زندگی اس قدر تھوڑی ہے کہ اسے چھوٹا بنانا ناممکن ہے"۔ اس کا نتیجہ کیا نکلا؟ اس کے سالے

اور اس نے مشہور تاریخی مقدمہ لڑا ـــــ ۔ اور اس مقدمے کو اس قدر شہرت
حاصل ہوئی کہ اس کے متعلق ایک کتاب لکھی جا چکی ہے۔ جس کا نام "رڈیارڈ کپلنگ
کا ہنگامۂ ورمانٹ" ہے

کہانی اس طرح بیان کی جاتی ہے کہ کپلنگ نے علاقہ ورمانٹ کی ایک لڑکی سے
شادی کی تھی۔ اور بریٹل بورو (ورمانٹ) میں ایک خوبصورت مکان کرکے رہائش اختیار
کرلی۔ اسے توقع تھی کہ وہ اپنی باقی ماندہ زندگی یہیں گزارے گا۔ اس کا سالا بیٹی
بلیسچر اس کا بہترین دوست بن گیا۔ وہ دونوں اکٹھے کام کرتے اور اکٹھے کھیلتے۔
کپلنگ نے بلیسچر سے کچھ زمین خریدی اور معاہدہ کرلیا کہ بلیسچر کو ہر سال گھاس
کاٹنے کی اجازت ہوگی۔ ایک دن بلیسچر نے دیکھا کہ گھاس والے قطعے میں باغیچہ لگا رہا
ہے۔ اس کا خون ابلنے لگا۔ وہ سخت طیش میں آ گیا، کپلنگ کہاں خاموش رہنے والا
تھا۔ اس نے بھی جوابی کارروائی کی اور ورمانٹ کے سبز پہاڑوں کے اوپر فضا
تاریک ہوگئی۔

چند دنوں کے بعد جب کپلنگ اپنی سائیکل پر کہیں جا رہا تھا کہ اچانک اس کا سالا
چھکڑے اور گھوڑوں کو سڑک کے پار لے آیا اور کپلنگ کو نیچے گرا دیا۔ اور کپلنگ ۔ وہ
مصنف جس نے لکھا تھا کہ جب آپ کے گرد و پیش تمام لوگ اپنا دماغی توازن کھو چکے ہوں اور
آپ کو الزام دے رہے ہوں، اگر آپ اپنا دماغی توازن برقرار رکھ سکیں ......
خود اپنا دماغی توازن کھو بیٹھا اور قسم کھا کر کہا کہ "میں بلیسچر کی گرفتاری کے وارنٹ جاری کروا کر
دم لوں گا"۔ اس کے بعد ایک طویل اور سنسنی خیز مقدمہ شروع ہو گیا۔ بڑے بڑے شہروں سے
نامہ نگار یہاں آ دھمکے اور ساری دنیا میں خبریں چکر لگانے لگیں۔ نتیجہ تو کسی چیز کا
نہ ہوا لیکن کپلنگ اور اس کی بیوی باقی ساری عمر کے لئے امریکہ چھوڑنے پر مجبور ہو گئے محض
ایک ادنیٰ بات پر اتنی ساری پریشانی اور تلخی: خشک گھاس کا ایک گٹھا!

...۲۴۰۰ سال قبل یونانی ڈرامہ نگار پیری کلیز نے کہا تھا "صاحبان! دیکھئے، ہم معمولی باتوں پہ کافی زور لگاتے ہیں"۔ واقعی ہمارا یہی طرزِ عمل ہے!

ڈاکٹر ہیری ایمرسن فوسڈک نے ایک جنگلی دیو کے متعلق ایک بڑی دلچسپ کہانی لکھی ہے جو مندرجہ ذیل ہے:-

ریاست کولوراڈو میں کوہ لونگس کی ایک چوٹی کی ڈھلان پر ایک عظیم الجثہ درخت کے آثار ملتے ہیں، ماہرین فطرت کا اندازہ ہے کہ درخت وہاں کوئی چار سو سال سے کھڑا ہے۔ جب کولمبس امریکہ کے ساحل پر لنگر انداز ہوا تو یہ محض ایک چھوٹا سا نازک پودا تھا اور جب پلائی ماؤتھ میں زائرین آباد ہوئے اس وقت یہ نصف تک بڑھ چکا تھا۔ ایک طویل زندگی کے دوران میں اس پر چودہ دفعہ بجلی گری اور زمانے کے بے شمار حوادث اور طوفان گزر گئے لیکن اس کا وجود پھر بھی قائم رہا۔ آخر کار بھنوروں کے ایک لشکر نے اس پر یلغار کر دی اور اسے زمین کے برابر ہموار کر دیا۔ ان بھنوروں نے اس کا گودا کھا کھا کر اس کی چھال کے اندر اپنا راستہ بنا لیا اور آہستہ آہستہ اپنی حقیر لیکن مسلسل کوششوں سے اس کی داخلی قوت کو تباہ کر دیا۔ ایک جنگلی دیو جسے بجلی نہ جلا سکی حوادثِ زمانہ اپنی جگہ سے نہ ہلا سکے اور نہ طوفان اس کا کچھ بگاڑ سکے لیکن بھنوروں کے سامنے وہ بے بس پڑا تھا، ایک بھنورا — جسے انسان اپنی دو انگلیوں کے درمیان مسل ڈالے۔

کیا ہم سب پر جنگل کے اس عجیب دیو کی مثال صادق نہیں آتی؟ ہم زندگی کے وقتی طوفانوں، یورشوں اور حادثات سے تو بچ نکلتے ہیں لیکن پریشانی کے ادنیٰ اور حقیر بھنوروں کو یہ اجازت دے دیتے ہیں کہ وہ ہمارے اجسام کو گھن کی طرح چھید ڈالیں۔ وہی ادنیٰ اور حقیر بھنورے جنہیں دو انگلیوں کے درمیان مسلا جا سکتا ہے:

چند سال ہوئے میں ریاست ومنگ کے ناظم رسل و رسائل چارلس سیفرڈ اور اس کے چند دوستوں کے ساتھ ٹیٹن نیشنل پارک سے گزر کر جان راک فیلر کی ریاست دیکھنے جا رہا تھا۔ جس کار میں میں سوار تھا، وہ دوسری کاروں سے بچھڑ گئی اور غلط راستے پر پڑ گئی! ادھر ادھر بھٹکنے

کے بعد ہم باقی لوگوں سے ایک گھنٹہ بعد دروازے پر پہنچے، پرائیویٹ دروازے کی چابی مسٹر سیفرڈ کے پاس تھی چنانچہ وہ ہمارے پہنچنے تک وہیں جنگل میں کھڑے انتظار کرتے رہے جہاں گرمی اور مچھروں کا دور دورہ تھا۔ مچھر اتنی زیادہ تعداد میں تھے کہ راہب بھی ان سے پیچھا چھڑا کر بھاگ جاتے لیکن وہ مسٹر سیفرڈ پر غالب نہ آسکے۔ جب وہ ہمارا انتظار کر رہے تھے انہوں نے صنوبر کے درخت سے ایک چھڑی کاٹ کر اس کی سیٹی بنالی اور مچھروں پر لعنت بھیجنے کے بجائے سیٹی بجا کر اپنا وقت کاٹنے لگے۔ میرے پاس یہ سیٹی موجود ہے اور ایک ایسے آدمی کی یادگار ہے جو ادنیٰ اور حقیر باتوں کو نظر انداز کرنا جانتا تھا

پریشانی کی عادت ختم کرنے کا اصول یہ ہے:۔

ہمیں چھوٹی چھوٹی باتوں پر مضطرب نہیں ہونا چاہیے۔ انہیں حقیر سمجھ کر بھلا دینا چاہیے یاد رکھئے کہ "زندگی اس قدر مختصر ہے کہ اسے چھوٹا بنانا ناممکن ہے"۔

باب ۸:۔ قانونِ اعتدال

میری پرورش ریاست مسوری کے ایک دیہاتی قصبے میں ہوئی ہے۔ ایک روز میں اپنی والدہ کے ساتھ شاہ دانے کے پودے لگاتے لگاتے اچانک رونے لگا۔ میری والدہ نے مجھ سے پوچھا "ڈیل! کیا بات ہے، تم رو کیوں رہے ہو؟" میں نے روتے روتے جواب دیا کہ "مجھے ڈر لگتا ہے کہ مجھے زندہ ہی دفن کر دیا جائے گا"۔

میں بہت غمگین رہا کرتا تھا، طرح طرح کے اوہام و آلام مجھے ستاتے رہتے، جب بادل گرجتے تھے تو ڈرتا تھا کہ بجلی مجھ پر گرے گی۔ جب ہم پر تنگی کا سخت وقت آیا۔ تو مجھے یہ فکر رہنے لگی کہ ہمارے پاس کچھ نہیں ہے، فاقے کرنے ہوں گے۔ پھر مجھے یہ غم ستانے لگا کہ مرنے کے بعد میں دوزخ میں جاؤں گا۔ ایک لڑکا سیم وہائٹ مجھ سے بڑا تھا۔ مجھے [illegible]

لمبے لمبے کان کاٹ لے گا۔ کیونکہ اس نے مجھے دھمکی بھی دی تھی۔ مجھے غم تھا کہ میں نے لڑکیوں کو سلام کیا تو وہ میرا مذاق اُڑائیں گی۔ میں اس خوف سے پریشان تھا کہ کوئی لڑکی بھی مجھ سے شادی کرنے کے لئے رضامند نہیں ہوگی اور اگر میری شادی ہو بھی گئی تو میں پہلی رات کو اپنی بیوی سے کیا کہوں گا۔ میں نے دیہاتی گرجے میں اپنی شادی کے منظر کا تصور کیا۔ اس کے بعد ہم بگھی میں سوار ہو کر واپس گھر آئیں گے جس کے سر پر جھالریں لٹک رہی ہوں گی..... لیکن راستے میں میں گفتگو کیسے جاری رکھوں گا؟ کیسے؟ ہل چلاتے چلاتے میں گھنٹوں ان سوالوں پر غور کرتا رہتا لیکن میری سمجھ میں کچھ بھی نہ آتا۔

لیکن جوں جوں وقت گذرتا گیا مجھے معلوم ہوتا گیا کہ جن چیزوں کے متعلق میں پریشان رہا کرتا تھا ان میں سے ننانوے فی صدی کبھی وجود میں ہی نہیں آئیں۔ مثلاً جیسا کہ میں پہلے عرض کر چکا ہوں میں کبھی آسمانی بجلی سے بہت خوفزدہ رہتا تھا لیکن اب میں جانتا ہوں کہ قومی سلامتی کونسل کے اعداد و شمار کے مطابق سالانہ ساڑھے تین لاکھ آدمیوں میں سے صرف ایک کے بجلی گرنے کا امکان ہے۔

زندہ دبائے جانے کے متعلق میرا خوف اس سے بھی زیادہ مہمل اور بیہودہ تھا میں نہیں جانتا کہ فی کروڑ ایک انسان بھی کبھی زندہ دفنایا گیا ہو گا لیکن کسی زمانے میں یہ خوف ہر وقت میرے سر پر سوار رہتا تھا۔

امریکہ میں ۱/۸ انسان سرطان کی وجہ سے مرتے ہیں۔ اگر مجھے کسی نہ کسی چیز کے متعلق پریشان ہونا ہی تھا تو بجلی سے ہلاک ہونے یا زندہ دبائے جانے کے بجائے سرطان کے متعلق ہونا چاہئے تھا۔

بے شک میں نوعمری اور لڑکپن کے زمانے کی پریشانیوں کا ذکر کر رہا ہوں۔ لیکن بالغ ہونے کے بعد بھی ہماری اکثر پریشانیاں تقریباً اتنی ہی مہمل ہوتی ہیں۔ ہم اپنی ۹/۱۰ پریشانیوں اور غموں کو بھی دور کر سکتے ہیں۔ بشرطیکہ ہم دماغ میں یہ الجھن نہ آنے دیں اور اس سوچ میں وقت ضائع

نہ کریں کہ آیا قانونِ اعتدال کی رُو سے ہمیں فکر کرنی چاہیئے یا نہیں۔ وجہ یہ ہے کہ ان فکروں کے وجوہ کی حقیقت اتنی معمولی ہے کہ ہمیں ان کا خیال تک دماغ میں نہیں لانا چاہیئے۔

دنیا کی مشہور ترین بیمہ کمپنی ــ لائیڈ انشورنس کمپنی لنڈن ــــ ۔ نے لوگوں کے اس رجحان سے فائدہ اُٹھا کر لاکھوں کروڑوں پونڈ کمائے ہیں کہ وہ ایسی چیزوں کے متعلق پریشان ہوتے ہیں جو شاذ و نادر ہی وقوع پذیر ہوتی ہیں۔ لائیڈز کمپنی لوگوں کو یہ ضمانت دیتی ہے کہ جن افکار و حوادث کے متعلق وہ پریشان ہیں وہ کبھی واقع نہیں ہوں گے لیکن وہ اسے ضمانت کے نام سے نہیں پکارتی، وہ اسے بیمہ کہتی ہے لیکن درحقیقت یہ ضمانت ہی ہے، جو قانونِ اعتدال پر مبنی ہے۔ یہ عظیم بیمہ کمپنی روز بروز مضبوط ہوتی جارہی ہے اور جب تک انسان کی فطرت میں تبدیلی نہیں آئے گی۔ یہ بوتوں، جہازوں اور شمعدانوں کے حادثوں کے بیمے کر کر کے آج سے پچاس صدیاں گزر جانے کے بعد بھی مضبوط ہوتی جائیگی حالانکہ "قانونِ اعتدال" کی رُو سے یہ حادثے اس قدر واقع نہیں ہوتے جسقدر کہ لوگ خیال کرتے ہیں۔

اگر ہم قانونِ اعتدال کا بنظرِ غائر مطالعہ کریں، تو جو حقائق ہمیں معلوم ہوں گے انہیں دیکھ کر ہم دنگ رہ جائیںگے۔ مثلاً اگر مجھے معلوم ہو جائے کہ آئندہ پانچ سالوں کے اندر مجھے گیٹس برگ جیسی خونریز جنگ میں شریک ہونا پڑے گا تو خوف سے میرے ہاتھ پاؤں پھول جائیں گے میں جس قدر جلد ہو سکے زندگی کا بیمہ خرید لوں گا، اپنا وصیت نامہ لکھ دوں گا اور اپنے تمام دنیوی معاملات کو سلجھانے کی کوشش کروں گا۔ میں کہوں گا "شاید میں اس لڑائی میں زندہ نہیں بچوں گا اس لئے میرے پاس زندگی کے جو چند سال باقی ہیں، میں ان سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھاؤں گا" لیکن حقیقت یہ ہے کہ قانونِ اعتدال کی رو سے پچاس اور پچپن سال کی عمر کا درمیانی عرصہ زندگی کے لئے اتنا ہی خطرناک اور مہلک ہوتا ہے جتنا کہ گیٹس برگ کی لڑائی میں شریک ہونا۔ میں جو کچھ کہنے کی کوشش کر رہا ہوں وہ یہ ہے کہ زمانہ امن میں پچاس اور پچپن سال کی عمر کے درمیان میں اتنے ہی فیصدی لوگ مرتے ہیں جتنے فیصدی گیٹس برگ میں

لڑنے والے ایک لاکھ ترپن ہزار سپاہیوں میں مارے گئے تھے لیکن کتنے لوگ ہیں جو اس قدر بھی اپنی زندگی کی پرواہ کرتے ہیں۔

میں نے اس کتاب کے اکثر ابواب کینیڈا کے سنگستانوں میں جھیل بوم کے کنارے جیمز سمپسن کی قیام گاہ موم تیگاہ لاج میں بیٹھ کر لکھے تھے۔ ایک دفعہ جب میں گرمیوں کا موسم وہاں گذار رہا تھا میری ملاقات مسٹر اور مسز ہربرٹ ایچ۔ سالنگر سے ہوئی، ان کا پتہ ۲۲۹۸ پیسفک ایونیو سان فرانسسکو ہے۔ مسز سالنگر بڑی سنجیدہ اور متوازن خاتون ہے۔ اس سے میں نے یہ اثر لیا کہ وہ کبھی بھی پریشان نہیں ہوتی۔ ایک دن شام کے وقت میں نے دہکتے ہوئے آتش دان کے سامنے اس سے پوچھا "کیا آپ کو کبھی پریشانی نے بھی دق کیا ہے ---؟"

"پریشانی؟" اس نے جواب دیا! اس سے تو میری زندگی تقریباً تباہ ہوتے ہوتے بچی۔ میں پریشانیوں پر غالب آنے سے پہلے گیارہ سال تک خود ساختہ جہنم میں جلتی رہی۔ میں بہت زود رنج اور تلخ مزاج تھی اور غصہ میں بھری رہتی تھی۔ ہر ہفتے میں اپنے گھر سان ماٹیو سے بس پر سوار ہو کر سان فرانسسکو سے سودا سلف خریدنے جایا کرتی تھی لیکن خرید و فروخت کرتے وقت میں پریشانی سے کانپتی رہتی تھی کہیں استری میز پر نہ رہ گئی ہو۔ کہیں گھر کو آگ نہ لگ گئی ہو۔ کہیں آیا بچوں کو تنہا چھوڑ کر بھاگ گئی ہو۔ شاید وہ بائیسکلوں پر باہر نکل گئے ہوں گے اور کسی کار کے نیچے آ کر کچلے جا چکے ہوں گے۔ سودا سلف خریدتے وقت اکثر پریشانی اور ڈر سے میرے ماتھے پر ٹھنڈے پسینے چھوٹنے لگتے اور میں سب کچھ چھوڑ چھاڑ کر بس میں بھاگ کھڑی ہوتی اور گھر جا کر اطمینان کا سانس لیتی کہ ہر چیز ٹھیک ٹھاک تو ہے۔ اس میں تعجب کی بات نہیں کہ میری شادی ناکام رہی۔

"میرا دوسرا شوہر ایک وکیل ہے۔ وہ بہت متین، خاموش اور سنجیدہ قسم کا انسان ہے جو کبھی کسی چیز کے متعلق پریشان نہیں ہوتا۔ جب کبھی میں رنجیدہ اور متفکر ہوتی۔ وہ مجھ سے کہتا ذرا آرام کر لو، انجام سوچتے ہیں کہ تم درحقیقت کس چیز کے متعلق پریشان ہو۔ آؤ ذرا قانون

اعتدال کو آزما کر دیکھیں کہ یہ واقع ہوگا بھی یا نہیں :

مثلاً مجھے اچھی طرح یاد ہے کہ ایک مرتبہ ہم کار میں البوکرک (نیومیکسیکو) سے کارلس بینڈ کیورنز کو ایک ٹوٹی پھوٹی اور گندی سڑک پر سے جا رہے تھے۔ اچانک سخت بارش ہونے لگی۔ کار پھسلتی اور رینگتی جارہی تھی مجھے یقین تھا کہ ہم پھسل کر کسی خندق میں جا گریں گے جو سڑک کے دونوں کناروں پر منہ کھولے کھڑی تھیں لیکن میرا شوہر بار بار مجھ سے کہہ رہا تھا "دیکھو پیاری! میں بہت آہستہ آہستہ کار چلا رہا ہوں، ہمیں کوئی خطرناک حادثہ پیش نہیں آئے گا۔ اگر ہم پھسل کر کسی خندق میں گر بھی پڑے تو قانونِ اعتدال سے ہمیں کوئی چوٹ نہیں پہنچے گی۔" ان کے سکون اور خود اعتمادی نے مجھے بھی چپ کرا دیا۔

"ایک دفعہ ہم موسم گرما میں کنگستانوں کی وادی توقیون کی سیاحت کر رہے تھے اور ہماری راتیں خیموں میں بسر ہوتی تھیں۔ ایک رات ہم نے سطح سمندر سے سات ہزار فٹ کی بلندی پر کیمپ لگایا کہ ایک مہیب طوفان چلنے لگا۔ اور ہمارے خیموں سے ٹکرانے لگا خیمے ایک رسی کے ذریعے لکڑی کے ایک پلیٹ فارم سے بندھے ہوئے تھے، بیرونی خیمہ ہوا کے زور سے کانپ اور لرز رہا تھا اس سے چیخیں اور شور بلند ہو رہا تھا۔ مجھے ہر لحظہ یہ توقع تھی کہ اب بھی ہمارا خیمہ ڈھیلا ہوا اور ہوا میں اُڑا۔ خوف سے میرا رواں رواں کانپ رہا تھا لیکن میرا شوہر کہے جا رہا تھا "پیاری دیکھو، گھبراؤ مت، ہمارے ساتھ بریوسٹر کمپنی کے رہنما ہیں۔ وہ جانتے ہیں کہ انہیں کیا کرنا ہے۔ وہ ساٹھ سالوں سے یہاں خیمے گاڑ رہے ہیں، یہ خیمہ بھی یہاں کئی سالوں سے موجود ہے لیکن ابھی تک نہیں اُڑا۔ اور قانونِ اعتدال کی رو سے یہ آج رات بھی نہیں اُڑے گا۔ بالفرض یہ اُڑ بھی جائے تو ہم دوسرے خیمے میں پناہ لے سکتے ہیں، آخر گھبرانے کی ضرورت کیا ہے۔ اس لئے چپ چاپ آرام سے لیٹ جاؤ۔" میں نے یونہی کیا اور باقی رات خوب گہری نیند سوئی :

چند سال ہوئے ہماری کیلیفورنیا کی ریاست میں بچوں کے فالج کی وبا پھوٹ پڑی اگر پرانے دنوں کی بات ہوتی تو میں فرطِ شدتِ جذبات سے پاگل ہو جاتی لیکن میرے شوہر نے مجھے سکون سے کام کرنے کی ترغیب دی۔ ہم حتی الامکان تمام احتیاطی تدابیر پر عمل کرتے رہے۔ اپنے بچوں کو لوگوں کے ہجوم، سکول اور سینما گھروں میں نہ جانے دیتے لیکن ادارہ صحت سے مشورہ کرنے کے بعد ہمیں معلوم ہوا کہ جب کیلیفورنیا میں بچوں کے فالج کی سخت ترین وبا پھیلی ہوئی تھی۔ اس وقت بھی صرف ۱۸۳۵ بچے اس کے شکار ہوئے تھے اور تمام تعداد بھی کوئی ۲۰ اور تیس کے درمیان ہوتی ہے۔ اگرچہ اعداد و شمار کافی افسوسناک تھے لیکن قانونِ اعتدال کی رو سے ہم نے محسوس کیا کہ ہمارے بچوں کو مرض لگنے کے بہت کم امکانات ہیں۔

"قانونِ اعتدال کی رو سے یہ واقعہ نہیں ہوگا! اس جملے نے میری نوے فی صدی پریشانیاں ختم کر دی ہیں اور اس نے پچھلے بیس سالوں سے میری زندگی کو میری امید سے کہیں زیادہ حسین اور پرسکون بنا دیا ہے۔"

جنرل جارج کروک جو غالباً تاریخِ امریکہ کا سب سے بڑا جنگی جرنیل ہے۔ اپنی آپ بیتی میں کہتا ہے "حبشیوں کی تقریباً ساری پریشانیاں اور اضطرابیاں ان کے تخیل کی پیداوار ہیں جنہیں حقیقت سے کوئی واسطہ نہیں۔"

جب میں اپنی گزشتہ زندگی کو پیچھے مڑ کر دیکھتا ہوں تو مجھے بھی اپنی اکثر پریشانیوں کی وجہ یہی نظر آتی ہے۔ جم گرانٹ نے مجھے بتایا کہ میرا تجربہ بھی یہی ہے۔ وہ جیمز اے گرانٹ تقسیم کنندہ کمپنی ۲۰۴ فرینکلن سٹریٹ نیویارک کا مالک ہے، وہ ایک وقت میں فلوریڈا کی نارنگیوں اور انگوروں کی دس پندرہ گاڑیوں کا آرڈر دیتا ہے۔ اس نے مجھے بتایا۔ میں اکثر اس قسم کے خیالات سے دل برداشتہ رہا کرتا تھا۔ اگر میری ان ریلوں سے گاڑی کے ٹکرانے کا حادثہ ہو گیا تو پھر کیا ہوگا؟ اگر میرے پھل دیہاتی علاقے میں بکھر گئے تو پھر؟ اگر میری لاریاں گزرتے وقت دریا کا پل ٹوٹ گیا تو پھر؟ یہ الگ بات ہے کہ میں ہمیشہ پھلوں کا بیمہ کرا لیتا تھا لیکن مجھے ڈر رہتا تھا

کہ اگر میرے پھل وقت پر منڈی میں نہ پہنچے تو مجھے خسارہ اُٹھانا پڑے گا۔ میں اس قدر افسردہ اور پریشان تھا کہ مجھے معدے میں ناسور پیدا ہونے کا خطرہ ہو گیا۔ آخر ایک روز میں بھاگا بھاگا ڈاکٹر کے ہاں پہنچا۔ ڈاکٹر نے مجھے بتایا کہ تمہیں اعصابی مرض کے سوا کوئی بیماری نہیں ہے۔ پھر مجھے تاریکی میں ایک شمع ٹمٹماتی ہوئی نظر آئی اور میں سنجیدگی سے اپنی حالت کا تجزیہ کرنے لگا۔ میں نے اپنے آپ سے سوال پوچھا: جم گرانٹ، ادھر دیکھو، تم نے اتنے سالوں میں پھلوں کی کتنی گاڑیاں منگوائی ہیں؟ جواب تھا تقریباً پچیس ہزار۔ پھر میں نے اپنے آپ سے پوچھا۔ پھر ان میں سے کتنی برباد ہوں گی؟ جواب ملا، اوہ — زیادہ سے زیادہ کوئی پانچ کے قریب ہوں گی۔ پھر میں نے اپنے آپ سے کہا، اچھا تو پچیس ہزار میں سے صرف پانچ؟ جانتے ہو کہ اس کا مطلب کیا ہے؟ پانچ ہزار اور ایک کی نسبت! دوسرے الفاظ میں تمہارا اپنا تجربہ یہ ہے کہ قانونِ اعتدال کی رو سے تمہاری پانچ ہزار گاڑیوں میں صرف ایک کے تباہ ہونے کا امکان ہے اس لیے تمہیں پریشانی کس بات کی؟ پھر میں نے اپنے آپ سے کہا: "اچھا خیر، چلو ہم یہ فرض کر لیتے ہیں کہ ایک پل تباہ ہو جاتا ہے لیکن ذرا یہ تو بتاؤ کہ پلوں کے تباہ ہونے سے تمہاری کتنی گاڑیاں ضائع ہوئی ہیں؟ مجھے جواب ملا کہ کوئی بھی نہیں! پھر میں نے اپنے آپ سے کہا: پھر کیا تم بیوقوف نہیں ہو کہ ایک پل ابھی تک صحیح سلامت موجود ہے اور تم اس کے متعلق خواہ مخواہ پریشان ہو کر ناسوروں کی دعوت دے رہے ہو۔ اور ریلوے کا صرف ایک حادثہ جس کے وقوع پذیر ہونے کا پانچ ہزار میں صرف ایک امکان ہے؟"

جم گرانٹ نے مجھے بتایا جب میں نے اس انداز فکر سے صورتِ حال کا جائزہ لیا تو میں سخت شرمندہ ہوا۔ میں نے وہیں اور اسی وقت فیصلہ کر لیا کہ اپنی بجائے قانونِ اعتدال کو پریشان ہونے دیا جائے — اور وہ دن سو آج کا دن مجھے کبھی بھی معدی ناسوروں کی شکایت نہیں ہوئی!"

جب ال سمتھ نیویارک ریاست کا گورنر تھا۔ میں نے اسے اپنے سیاسی دشمنوں کے

حملوں کے جواب میں بار بار کہتے سُنتا۔ آؤ ہم ریکارڈ دیکھتے ہیں۔۔۔۔۔۔ آؤ ہم ریکارڈ دیکھتے ہیں۔ پھر وہ حقائق بیان کرنے لگا۔ اگلی بار جب مجھے یا آپ کو کوئی پریشانی ہو کہ اب کیا ہوگا، ہمیں بھی بوڑھے دانشمند ال سمتھ سے سبق سیکھنا چاہیئے۔ آیئے ہم اپنا ریکارڈ دیکھیں اور یہ اندازہ کریں کہ ہماری روح فرسا پریشانیوں کی علت کیا ہے۔ جب فریڈرک جے، محل سٹیڈٹ ڈر رہا تھا کہ وہ اپنی قبر میں لیٹا ہوا ہے تو اس نے بھی یہی کیا تھا! اس کی کہانی مندرجہ ذیل ہے جو اس نے نیویارک میں ہماری تعلیم بالغان کی ایک جماعت میں سنائی تھی۔

"اوائل جون ۱۹۴۴ء میں میں اوماہا ساحل کے قریب ایک خندق میں لیٹا ہوا تھا۔ میں نو سو ننانوے سگنل سروس کمپنی میں شامل تھا اور ہم ابھی ابھی نارمنڈی میں پہنچے تھے۔ جب میں نے خندق — جو زمین کے اندر صرف ایک مستطیل نما سوراخ تھا — کے ارد گرد دیکھا تو میں نے اپنے آپ سے کہا۔ یہ تو بالکل قبر معلوم ہوتی ہے! جب میں اس کے اندر لیٹ گیا اور سونے کی کوشش کرنے لگا تو مجھے فی الواقع یہ قبر محسوس ہونے لگی۔ میں نے اپنے آپ سے یہ کہے بغیر نہ رہ سکا ممکن ہے کہ یہی میری قبر ہو۔ جب گیارہ بجے کے قریب جرمنی کے بمبار طیارے آ کر بم پھینکنے لگے تو میرا جسم بالکل اکڑ گیا اور سانس سینے کے اندر رک گیا۔ پہلی دو تین راتیں تو مجھے بالکل نیند ہی نہ آ سکی۔ چوتھی یا پانچویں رات تک میرے اعصاب بالکل شکست خوردہ ہو چکے تھے مجھے معلوم تھا کہ اگر میں نے اپنی حالت کو بہتر بنانے کے لئے کچھ نہ کیا تو میں بالکل تباہ ہو جاؤں گا۔ چنانچہ میں اپنے آپ کو یاد دلانے لگا کہ پانچ راتیں گذر چکی ہیں اور تم ابھی تک زندہ ہو، اور یہی حال ہماری کمپنی کے دوسرے لوگوں کا تھا۔ صرف دو آدمیوں کو معمولی چوٹیں پہنچی تھیں۔ اور وہ بھی جرمنی کے بمباروں سے نہیں بلکہ ہماری اپنی انٹی ایر کرافٹ گنوں کے فائر ہو جانے کی وجہ سے زخمی ہوئے تھے۔

"میں نے ارادہ کر لیا کہ کوئی تعمیری کام کر کے ان پریشانیوں سے نبٹوں گا۔ چنانچہ میں نے اپنے

آپ کو فائر سے بچانے کے لئے اپنی دراڑی خندق کے اوپر لکڑی کی ایک مضبوط چھت بنالی اور پھر میں اس وسیع و عریض میدان کے متعلق سوچنے لگا جس پر ہماری یونٹ کے سپاہی بکھرے ہوئے تھے۔ میں نے اپنے آپ سے کہا کہ میرے ہلاک ہونے کی صرف ایک صورت ہو سکتی ہے کہ اگر میری تنگ گہری دراڑی خندق کو بالکل سیدھے سے نشانہ بنایا جائے۔ پھر میں نے حساب کر کے اندازہ لگایا کہ مجھ پر سیدھے نشانے کا دس ہزار میں ایک بھی امکان نہیں۔ جب میں نے دو راتوں تک صورتِ حال کو اس اندازِ فکر سے دیکھا تو مجھے سکون آگیا۔ پھر تو مجھے عین سخت بمباری کے درمیان بھی نیند آجاتی تھی!"

امریکہ کی نیوی اپنے سپاہیوں اور افسروں کا مورال بلند رکھنے کے لئے قانونِ اعتدال کیا اعداد و شمار استعمال کیا کرتی تھی۔ ایک سابق ملاح نے مجھے بتایا کہ "جب مجھے اور میرے دوسرے جہازی ساتھیوں کو تیل بردار جہازوں پر تعینات کیا گیا تو ہم سخت پریشان ہوئے، ہم سب کو یقین تھا کہ اگر تیل اور گیسولین سے لدا ہوا جہاز تارپیڈو کا نشانہ بن گیا تو یہ ہوا میں بھک سے اُڑ جائے گا اور ہم سب کو اگلے جہان پہنچا دے گا۔"

لیکن امریکہ کی نیوی حالات کے دوسرے رُخ سے بھی واقف تھی اس نے بالکل صحیح صحیح اعداد و شمار کئے کہ تارپیڈو کی زد میں آنے والے ایک سو تیل بردار جہازوں میں سے ساٹھ سلامتی سے تیرتے رہے، اور ڈوبنے والے چالیس جہازوں میں صرف پانچ جہاز ایسے تھے جو دس منٹ کے اندر اندر غرق آب ہو گئے۔ اس سے یہ مطلب نکلا کہ جہاز سے بچ نکلنے کے لئے وقت مل سکتا ہے ــــ اور اس کا ایک مطلب یہ ہوا کہ ہلاک اور مجروح ہونے والوں کی تعداد بہت کم ہے کیا اس سے مورال کو مدد ملی؟ اس کہانی کو بیان کرنے والے شخص کلائیڈ ڈبلیو۔ آس نمبر ۱۹۶۹ وال نٹ سٹریٹ سینٹ پال (منیسوٹا) نے بتایا کہ قانونِ اعتدال کے اس علم نے میرے سارے خدشات کو دور کر دیا اور تمام ملاحوں کی حالت بہتر ہو گئی، ہمیں یقین ہو گیا کہ قانونِ اعتدال کی رو سے شاید ہمارے ہلاک ہونے کا

موقعہ نہیں آئے گا۔"

پریشان ہونے کی عادت ختم کرنے کا اصول ۴ مندرجہ ذیل ہے:۔

"آیئے ہم ریکارڈ دیکھیں۔" آیئے ہم اپنے آپ سے پوچھیں" قانون اعتدال کی رو سے اس چیز کے واقع ہونے کے کیا امکانات ہیں۔ جس کے متعلق ہم اتنے پریشان ہیں۔؟

باب ۹:۔ ناگزیر سے تعاون

بچپن کے دنوں میں میں ایک روز اپنے چند ہمجولیوں کے ساتھ شمال مغربی مسوری میں لکڑی کے ایک غیر آباد پرانے مکان کی ڈیوڑھی میں کھیل رہا تھا۔ جب میں ڈیوڑھی سے نیچے اترنے لگا میں نے کھڑکی کی دہلیز پر پاؤں رکھا اور نیچے چھلانگ لگا دی۔ میری بائیں انگشت شہادت میں انگوٹھی تھی۔ جب میں نے نیچے چھلانگ لگائی۔ یہ انگوٹھی ایک کیل میں پھنس گئی اور ساتھ ہی میری انگلی بھی کٹ گئی۔

میں تُند بے چلانے لگا اور خوف سے تھر تھر کانپ رہا تھا۔ مجھے یقین تھا کہ اب زندہ نہیں بچوں گا لیکن جب میری انگلی ٹھیک ٹھاک ہو گئی۔ تو پھر میں ایک لمحہ کے لئے بھی کبھی اس کے متعلق پریشان نہیں ہوا۔ اس کا فائدہ ہی کیا ہے؟ میں راضی برضا ہو گیا۔

اب مہینے گذر جاتے ہیں اور کبھی میرے ذہن میں یہ بات بھی نہیں آتی کہ میرے بائیں ہاتھ کی صرف تین انگلیاں اور انگوٹھا ہے

چند سال ہوئے میں نے ایک آدمی کو دیکھا جو نیویارک کے ڈیرے دفتروں میں بوجھ ڈھونے کا ٹھیکہ کھینچ رہا تھا۔ میں نے دیکھا کہ اس کا بایاں بازو غائب ہے۔ میں نے اس سے پوچھا "آپ اس بازو کے نہ ہونے کی وجہ سے کبھی پریشان ہوتے ہیں؟" "اوہ نہیں" اس نے جواب دیا۔

"مجھے اس کا کبھی کبھار ہی خیال آتا ہے۔ ابھی تک میری شادی نہیں ہوئی اس لیے جب مجھے سوئی میں دھاگا ڈالنا ہوتا ہے اس وقت واقعی اس کے نہ ہونے سے بھی پریشانی ہوتی ہے۔"

حیران کن حقیقت یہ ہے کہ ضرورت پڑنے پر ہم ہر صورتِ حال کو قبول کر لیتے ہیں اپنے آپ کو اس کے مطابق ڈھال لیتے ہیں اور پھر اس کے متعلق بھول جاتے ہیں۔

مجھے اکثر ایمسٹرڈم (ہالینڈ) کے پندرھویں صدی کے ایک کلیسے کے کھنڈرات کے کتبے کا خیال آتا ہے اس پر فلیمی زبان پر لکھا ہوا ہے "یہ ایسا ہی ہے کہ اس کے ماسوا اور کچھ نہیں ہو سکتا۔"

جوں جوں ہماری عمر بڑھتی جاتی ہے ہمیں بے شمار ناخوشگوار حالات سے سابقہ پڑتا ہے جو ایسے ہی ہوتے ہیں۔ ان کے ماسوا کچھ اور نہیں ہو سکتے۔ ہم ایک رائے کے مالک ہوتے ہیں ہم یا تو انہیں ناگزیر سمجھ کر قبول کر سکتے ہیں ہم ایک رائے کے مالک ہوتے ہیں ہم یا تو انھیں ناگزیر سمجھ کر قبول کر سکتے ہیں اور اپنے آپ کو ان کے مطابق ڈھال سکتے ہیں اور یا ان سے بغاوت کر کے اپنی زندگی تباہ کر سکتے ہیں اور اعصابی شکست سے بالکل چور ہو سکتے ہیں۔ میرے محبوب فلسفی ولیم جیمز کی ایک چھوٹی سی نصیحت ہے "ایسے ایسا ماننے کے لئے رضا مند ہو جائیے جو کچھ واقع ہو چکا ہے اسے قبول کرنا کسی بدقسمتی کے نتائج پر قابو پانے کی طرف پہلا قدم ہے۔" الزبتھ کونلے نمبر ۲۸۱۲ این۔ ای ۴۹ ویں ایونیو پورٹ لینڈ (اوریگن) کافی مشکلات میں گزرنے کے بعد اس نتیجے پر پہنچ سکی۔ اس نے حال ہی میں اپنی آپ بیتی مجھے لکھ کر بھیجی ہے اور وہ مندرجہ ذیل ہے: "جس دن امریکہ شمالی افریقہ میں ہماری نوجوں کی شاندار فتح پر خوشیاں منا رہا تھا مجھے محکمہ جنگ کی طرف سے ایک تار ملا کہ میرا بھتیجا جو مجھے بے حد پیارا تھا — وہ شخص جسے میں بے حد پیار کرتی تھی — دورانِ جنگ میں غائب ہو گیا۔ کچھ دنوں کے بعد مجھے ایک دوسرا تار ملا جس میں اس کی موت کی اطلاع دی گئی تھی۔

"مجھ پر غم و اندوہ کا پہاڑ ٹوٹ پڑا۔ اس وقت تک مجھے زندگی بہت حسین اور خوشگوار

معلوم ہوتی تھی۔ مجھے ایک ایسی ملازمت مل گئی تھی جسے میں پسند کرتی تھی۔ میں نے اپنے برادر
زادے کو ترقی کرنے میں مدد دی تھی، میرے لئے وہ اس حسنِ لطافت کا نمونہ تھا جو [illegible]
ہوتا ہے۔ مجھے یوں محسوس ہوتا تھا کہ میں نے جو بیج بویا تھا وہ اب پھل دینے والا ہے۔ ۔ ۔ ۔ ۔
۔ ۔ ۔ اور پھر یہ تارا گہنا گیا۔ میری تمام امیدوں پر پانی پھر گیا، میری دنیا زیر و زبر ہو گئی، مجھے اب
زندگی میں کوئی دلچسپی محسوس نہیں ہوتی تھی۔ میں اپنے کام میں لاپرواہی برتنے لگی۔ اپنے دوستوں
سے پہلو بچانے لگی۔ میں ہر چیز سے دور بھاگتی تھی، میری رگ رگ میں مایوسی، تلخی اور
نفرت بھر گئی۔ میرا بھتیجا اتنا اچھا لڑکا اور اس کی ساری زندگی میری آنکھوں کے سامنے
گھوم رہی تھی۔ آخر اس نے کون سا قصور کیا تھا؟ اسے ہی ہلاک ہونے کے لئے کیوں منتخب
کیا گیا؟ میں اسے برداشت نہیں کر سکتی تھی۔ غم کے بوجھ تلے میری ہڈیاں کڑکڑا رہی تھیں، آخر
مایوسی اور تلخی کے عالم میں میں نے اپنی ملازمت چھوڑنے اور کہیں دور نظروں سے اوجھل ہو کر
اپنے آپ کو آنسوؤں میں چھپانے کا فیصلہ کر لیا۔

"ابھی میں نے اپنی نوکری سے استعفیٰ نہیں دیا تھا، ایک روز میں اپنی میز صاف کر رہی
تھی کہ مجھے ایک خط ملا جسے میں بھول چکی تھی۔ یہ میرے مرحوم بھتیجے کا خط تھا جو اس نے
مجھے میری والدہ کی تعزیت میں لکھا تھا۔ "یہ ٹھیک ہے کہ وہ ہم سے بچھڑ گئی ہے اس کی
موت سے جو خلا پیدا ہو گیا ہے ہم اسے محسوس کریں گے اور خصوصاً آپ لیکن میں چاہتا
ہوں کہ آپ اس صدمے کو برداشت کریں گی۔ آپ کا ذاتی فلسفہ اس سلسلے میں آپ کی
مدد کرے گا۔ میں وہ ساری حقیقتیں کبھی نہیں بھول سکتا جو آپ نے مجھے سکھائی تھیں۔
میں جہاں کہیں بھی جاؤں گا خواہ وہ مصر ہی کیوں نہ ہو، مجھے ہمیشہ یاد رہے گا کہ آپ نے
مجھے مسکرانا اور جو کچھ بھی پیش آئے اسے مردوں کی طرح قبول کرنا سکھایا ہے۔"
میں نے اس خط کو بار بار پڑھا مجھے یوں محسوس ہونے لگا کہ وہ یہیں کہیں میرے پاس
ہی ہے اور مجھ سے باتیں کر رہا ہے وہ مجھ سے کہہ رہا تھا جو کچھ تم نے مجھے سکھایا تھا، خود اس

پر عمل کیوں نہیں کرتی؟ اپنا کام کئے جاؤ، جو کچھ ہونا ہے اسے ہونے دو۔ کوئی بات نہیں، اپنے دکھوں کو مسکراہٹ کے پردے میں چھپا دو اور بے فکر ہو کر اپنا کام کئے جاؤ۔

"چنانچہ میں نے نوکری چھوڑنے کا ارادہ ترک کر دیا۔ میں دوبارہ کام کرنے لگی۔ میں نے تلخی اور بغاوت کے خیالات فنا کر دیئے۔ میں اپنے آپ سے کہتی رہی۔ جو ہونا تھا وہ ہو چکا ہے۔ میں اسے بدل نہیں سکتی۔ لیکن میں اس کی خواہش پوری کر سکتی ہوں اور کرتی رہوں گی۔ میں پورے دل و دماغ سے کام کرنے لگی۔ میں دوسرے لوگوں کے رشتہ دار فوجیوں کو خطوط لکھا کرتی۔ اس طرح مجھے نئے دوست اور نئی دلچسپیاں مل گئیں۔ پھر میں ایک شبانہ کلاس میں داخل ہو گئی۔ ان سرگرمیوں نے میرے اندر جو تبدیلی پیدا کر دی ہے میں اس پر مشکل ہی یقین کر سکتی ہوں۔ میں نے ماضی پر آنسو بہانا چھوڑ دیا ہے وہ تو ہمیشہ کے لئے ختم ہو چکا ہے اب مجھے زندگی حسین، دلچسپ اور خوشگوار معلوم ہوتی ہے۔ میں نے اپنے بھتیجے کی خواہش کے مطابق اس سے صلح کر لی ہے۔ میں اپنی قسمت کو قبول کر چکی ہوں۔ اور پہلی دفعہ ایک مکمل اور حسین زندگی سے آشنا ہوئی ہوں۔"

الزبتھ کونلے وہ سب کچھ سیکھ چکی ہے جو ہم سب کو زود یا بدیر سیکھنا پڑے گا یعنی ہمیں ہر حالت میں ناگزیر کو قبول کرنا اور اس کے ساتھ تعاون کرنا چاہیئے۔ "یہ ایسا ہی ہے اس کے سوا کچھ نہیں ہو سکتا۔" یہ سبق سیکھنا آسان نہیں ہے تخت نشین بادشاہوں کو بھی اسے بار بار دہرانا پڑتا ہے۔ آنجہانی جارج پنجم نے بکنگھم پیلیس میں اپنی لائبریری میں یہ الفاظ فریم میں جڑوا کر لگوائے ہوئے تھے۔ "مجھے چاند اور گرے ہوئے دودھ کے متعلق واویلا نہ کرنا سکھاؤ۔" اسی خیال کو شوپنہار نے ان الفاظ میں ادا کیا ہے۔ "تسلیم و رضا کی وافر مقدار کو سفر حیات کی ضروریات میں اولین اہمیت حاصل ہے۔"

یہ ایک حقیقت ہے کہ تنہا حالات ہی ہمیں خوشی یا رنج نہیں بخشتے جس انداز سے حالات پر ہمارا ردعمل ہوتا ہے وہی ہمارے احساسات کا یقین کرتا ہے یسوع کا قول ہے

کہ بہشت کی قلمرو تمہارے دلوں کے اندر ہے اور جہنم کی عملداری بھی وہیں ہے۔"

اگر ہم چاہیں تو ہم سب آفات و حوادث کو برداشت کر سکتے ہیں۔ اور ان پر غالب آ سکتے ہیں۔ ممکن ہے کہ ہمیں خیال نہ آئے کہ ہم ایسا کر سکتے ہیں۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ ہم تعجب خیز اندرونی وسائل کے مالک ہیں۔ وہ ہمیں کامیابی کی منزل تک پہنچا سکتے ہیں بشرطیکہ ہم انہیں استعمال میں لائیں۔ ہم اپنے خیال سے کہیں زیادہ طاقتور اور مضبوط ہیں۔

آنجہانی بوتھ ٹارکنگٹن ہمیشہ کہا کرتے تھے "میں ہر چیز قبول کر سکتا ہوں لیکن اندھا ہونا برداشت نہیں کر سکتا۔ میں اسے کبھی بھی برداشت نہیں کر سکتا۔"

پھر ایک روز جب ٹارکنگٹن ساٹھ سال سے متجاوز ہو چکے تھے، انہوں نے نیچے فرش پر بچھے ہوئے قالین کو دیکھا۔ رنگ دھندلے دھندلے نظر آ رہے تھے! انہیں نمونہ اچھی طرح نظر نہ آ سکا۔ وہ ایک ماہر خصوصی کے پاس گئے، وہاں انہیں بید لگا راز حقیقت معلوم ہوئی کہ ان کی بصارت کم ہوتی جا رہی ہے ایک آنکھ تقریباً اندھی ہو چکی تھی! اور دوسری ہونے والی تھی۔ جس چیز سے وہ سب زیادہ ڈرتے تھے آخر کار وہی ہو کر رہی۔

اور اس انتہائی مصیبت پر ٹارکنگٹن کا ردِ عمل کیا ہوا؟ کیا انہوں نے محسوس کیا کہ "وہ تو ہو گیا۔ اب میری زندگی ختم ہونے والی ہے؟" نہیں انہیں خود دیکھ کر بڑا تعجب ہوا کہ وہ بالکل خوش ہیں۔ ان کی حس ظرافت بھی جاگ اٹھی، وہ تیرتے ہوئے دھبوں پر جھنجلا اٹھتے تھے۔ وہ ان کی آنکھوں کے سامنے روشنی میں تیرتے اور ان کی بینائی کو کاٹ ڈالتے لیکن اب جب بڑے سے بڑا دھبہ بھی ان کی نگاہوں کے سامنے گزرتا، وہ کہتے: "لیجیے، بڑے میاں پھر آ گئے۔ سمجھ میں نہیں آتا کہ وہ اس حسین اور خوشگوار صبح کو کدھر جا رہے ہیں!"

کیا ایسے شخص کو تقدیر مغلوب کر سکتی ہے؟ ہرگز نہیں۔ جب ٹارکنگٹن کے سامنے جب مکمل اندھیرا چھا گیا۔ انہوں نے کہا: "مجھے پتہ لگ گیا ہے کہ میں آنکھوں کے بغیر زندہ رہ سکتا ہوں۔ میں اس محرومی کو ایک مرد کی طرح برداشت کر سکتا ہوں۔ اگر میں حواس خمسہ سے بھی

محروم ہو جاؤں پھر بھی میں اپنا کام چلا سکتا ہوں میں اپنے دماغ کے اندر زندہ رہ سکتا ہوں کیونکہ
معاملہ بینا ہو یا نابینا ہم اپنے دماغ ہی کے اندر زندہ رہتے ہیں۔ وہیں سے دیکھتے ہیں اور وہیں سے سنتے ہیں۔"
اپنی بینائی کو بحال کرنے کی امید میں ٹارکنگٹن کو ایک سال کے اندر بارہ اپریشن کروانے پڑے۔
کیا ان کی زبان میں حرف شکایت آیا؟ نہیں وہ جانتے تھے کہ انہیں ایسا کروانا پڑے گا وہ جانتے تھے کہ
وہ اس سے گریز نہیں کر سکتا۔ چنانچہ اپنی تکلیفوں اور دکھوں کو کم کرنے کا واحد طریقہ یہی ہے کہ انہیں
سکون و اطمینان کے ساتھ برداشت کیا جائے۔ انہوں نے ہسپتال میں ایک پرائیویٹ کمرہ لینے سے انکار
کر دیا اور ایک وارڈ میں داخل ہو گئے۔ یہاں وہ دوسرے بیماروں کے ساتھ رہ سکتے تھے وہ ان کے دکھوں
اور غموں کے مارے ہوئے تھے۔ انھوں نے انھیں حوصلہ دلانے کی کوشش کی۔ جب ان کی آنکھوں پر بار بار
اپریشن کیا گیا، وہ جانتے تھے کہ ان کی آنکھوں کے ساتھ کیا ہو رہا ہے لیکن وہ چپ چاپ خاموش پڑے رہے
وہ اپنے آپ کو یاد دلانے کی کوشش کرتے، تم کس قدر خوش قسمت ہو۔ آج سائنس نے اتنی حیرت انگیز
ترقی کر لی ہے۔ کہ وہ تمہاری آنکھ جیسی نازک چیز کا بھی اپریشن کر سکتی ہے!
اگر کسی عام آدمی کو بارہ اپریشن کروانے پڑتے اور وہ آنکھوں سے محروم ہو جاتا۔ تو وہ
اعصابی کشمکش کا شکار ہو جاتا۔ لیکن ٹارکنگٹن کہا کرتا تھا "میں اس تجربے کو لازوال دولت لے کر
بھی نہیں دے سکتا! اس تجربے نے اسے راضی برضا ہونا سکھایا اس نے سکھایا کہ زندگی کسی ایسی
چیز کو انسان پر مسلط کرنے پر قادر نہیں جو اس کی قوت برداشت سے باہر ہو۔ اس نے میاں ملٹن
کی طرح اسے یہ سکھایا: "اندھا ہونا بد قسمتی نہیں لیکن اندھے پن کو برداشت کرنے کی صلاحیت سے
محروم ہونا بہت بڑی بدقسمتی ہے۔"
آزادی نسواں کی مشہور علمبردار خاتون مارگریٹ نے ایک دفعہ اپنا عقیدہ پیش کرتے ہوئے
کہا تھا۔ میں کائنات کو قبول کرتی ہوں!
جب بڑے ناصح کارلائل نے یہ الفاظ سنے اس نے نتھنے پھلا کر کہا "واللہ اسے بہتر ہی
لگتی!" آپ اور ہم بھی ناگزیر کو قبول کر کے بہتری حاصل کر سکتے ہیں!

اگر ہم ناگزیر کو برا بھلا کہتے رہیں، اس کی مزاحمت کرتے رہیں اور اپنے اندر تلخی پیدا کرلیں، تو ہم ناگزیر کو بدل نہیں سکیں گے لیکن ہم اپنے آپ کو بدل سکتے ہیں۔ میں جانتا ہوں، میں اسے آزما چکا ہوں۔

ایک دفعہ مجھے ایسا ناگزیر صورت حال سے سابقہ پڑا۔ میں نے اسے قبول کرنے سے انکار کر دیا۔ میں نے حماقت کی، اس سے الجھ پڑا اور اس سے بغاوت کر دی۔ میری راتیں بے خوابی کے جہنم میں تبدیل ہو گئیں۔ مجھ پر ہر وہ چیز حاوی ہونے لگی جس سے وہ دور بھاگتا تھا۔ آخرکار ایک سال تک خود کو اذیت دینے کے بعد مجھے وہ قبول کرنا پڑا، جس کے متعلق میں شروع سے جانتا تھا کہ میں حتی الامکان اسے تبدیل نہیں کر سکتا۔

مجھے سالوں پہلے بوڑھے والٹ وہٹمین کے ساتھ مل کر گانا چاہئے تھا۔

"مجھے اندھیری راتوں، طوفانوں، بھوک، جگ ہنسائی، حوادث اور نفرت کا اسی طرح مقابلہ کرنا چاہئے جیسے نباتات اور حیوانات کرتے ہیں!"

میں نے بارہ سال تک مویشیوں کے ساتھ کام کیا ہے لیکن میں نے کبھی کسی گائے کو اس غم میں سوختہ نہیں دیکھا کہ بارش کے فقدان کی وجہ سے چراگاہیں سوکھ گئی ہیں، یا سردی اور برفباری کی وجہ سے خشک ہو گئی ہیں۔ اس کا دوست بچھڑا کسی دوسری گائے کی طرف زیادہ ملتفت ہے۔ حیوانات نہایت اطمینان کے ساتھ اندھیری راتوں، طوفانوں اور بھوک پیاس کا مقابلہ کرتے ہیں۔ اس لئے وہ اعصابی اضمحلال اور دوسرے ذہنی امراض کے کبھی شکار نہیں ہوتے اور شاذونادر ہی پاگل ہوتے ہیں۔

میرے کہنے کا ہرگز یہ مطلب نہیں کہ ہمارے سامنے جو بھی مشکلات و تکالیف آئیں، ہمیں ان کے سامنے تسلیم خم کر دینا چاہئے۔ یہ صرف قنوطی افراد کا عقیدہ ہو سکتی ہے، جہاں تک ممکن ہو ہمیں حوادث کا مقابلہ کرنا چاہئے لیکن جب ہمارا شعور یہ بتائے کہ ہم ایک ایسی چیز سے نمٹ رہے ہیں جو اپنی جگہ سے ہٹائی نہیں جا سکتی، تو پھر ہمیں اسے تسلیم کرتے وقت آگے پیچھے نہیں دیکھنا

چاہیئے اور نہ ہی اس کے متعلق سوچیں کرنا چاہیئے جو ہمارے پاس نہیں ہے۔
کولمبیا یونیورسٹی کے سابق ڈین آنجہانی ہاؤ کنز نے مجھے بتایا کہ میرا ماٹو مندرجہ ذیل گیت ہے

"سورج کے نیچے ہر بیماری کی دوا یا تو موجود ہے — یا نہیں ہے!
اگر کوئی دوا ہے تو اُس کو حاصل کرنے کی فکر کرو اگر نہیں ہے تو صبر کرو!"

یہ کتاب لکھتے وقت میں نے امریکہ کے کچھ تاجروں سے ملاقاتیں کیں اور مجھے یہ معلوم کر کے بڑی خوشی ہوئی کہ وہ ناگزیر کے ساتھ تعاون کرتے ہیں اور پریشانیوں سے آزاد زندگی بسر کرتے ہیں اگر وہ ایسا نہ کریں تو اُن کے اعصاب بالکل جواب دے جائیں۔ مندرجہ ذیل چند مثالیں ہیں جو اس حقیقت کی وضاحت کرتی ہیں۔

پینی سٹورز کی شاخیں تمام ملک میں پھیلی ہوئی ہیں، اس کے بانی جے۔ سی پینی نے مجھے بتایا کہ اگر میرا ایک ایک پیسہ بھی ضائع ہو جائے، پھر بھی میں پریشان نہیں ہوں گا۔ کیونکہ میں نہیں سمجھ سکتا کہ پریشانی سے کچھ حاصل ہوگا۔ میں حتی الامکان بہترین کام کرنے کی کوشش کرتا ہوں اور نتیجہ دیوتاؤں پر چھوڑ دیتا ہوں۔"

ہنری فورڈ نے بھی تقریباً اسی قسم کے الفاظ کہے تھے "میں حالات و واقعات کا رُخ بدل نہیں سکتا، میں انہیں خود اپنا رُخ بدلنے دیتا ہوں۔"

جب میں نے کرائسلر کارپوریشن کے پریذیڈنٹ کے۔ ٹی کیلر سے پوچھا "آپ پریشانیوں سے کیسے بچتے ہیں؟" اُس نے جواب دیا "جب مجھے کوئی سخت صورت حال درپیش ہو۔ تو اگر میں اس کے متعلق کچھ کر سکتا ہوں، تو کرتا ہوں۔ اگر نہیں کر سکتا تو پھر اسے بھول جاتا ہوں۔ میں مستقبل کے متعلق کبھی پریشان نہیں ہوتا کیونکہ میں جانتا ہوں کہ حتی الامکان کوئی بھی انسان یہ نہیں بتا سکتا کہ آئندہ کیا ہونے والا ہے۔ مستقبل پر بے شمار طاقتیں اثر انداز ہوتی ہیں لیکن کوئی شخص یہ نہیں بتا سکتا کہ ان طاقتوں کو اُبھارتا کون ہے! — اور نہ ان کے متعلق کچھ سمجھ سکتا ہے پھر ان کے متعلق پریشانی — ؟" اگر آپ کے۔ ٹی۔ کیلر سے کہیں "یار تم تو فلسفی ہو۔" تو وہ فوراً

بوکھلا جائے گا۔ وہ تو اچھا تاجر ہے لیکن سوئے اتفاق سے اس نے وہی فلسفہ دریافت کر لیا ہے جس کی انیس صدیاں پیشتر ایپکٹیٹس روم میں تلقین کیا کرتا تھا اور رومیوں کو بتایا کرتا تھا۔ "خوشی اور مسرت کے حصول کا صرف ایک طریقہ ہے کہ تم ان چیزوں کے متعلق پریشان ہونا چھوڑ دو جن پر تمہیں کوئی اختیار نہیں!"

سارہ برن ہارڈٹ یا "ملکوتی سارہ" ایک ممتاز مثالی خاتون تھی جو جانتی تھی کہ ناگزیر کے ساتھ تعاون کیسے کیا جاتا ہے وہ نصف صدی تک چار براعظموں کے تھیٹر کی بلاشرکت غیرے حکمران ملکہ بنی رہی ـــ وہ دنیا کی محبوب ترین ایکٹریس تھی لیکن جب اکہتر سال کی عمر میں وہ زخمی ہوئی تو اس کے پاس ایک پیسہ تک نہیں تھا! اس کے ڈاکٹر پیرس کے پروفیسر پوزی نے اسے بتایا کہ اس کی ٹانگ کاٹنی پڑے گی! بحر اوقیانوس میں سے گزرتے وقت ایک طوفان میں وہ شکستہ جہاز پر گر پڑی تھی اور اس کی ٹانگ پر بھاری چوٹ آئی۔ وریدوں میں سوزش ہو جانے کی وجہ سے اس کی ٹانگ سکڑ گئی تھی، وہ اس قدر شدت اختیار کر گیا کہ ڈاکٹر نے ٹانگ کاٹ ڈالنے کی ضرورت محسوس کی۔ وہ ہنگامہ خیز اور تند مزاج "ملکوتی سارہ" کو بتاتے ہوئے ڈرتا تھا کہ کیا کرنا چاہیئے! اسے پوری توقع تھی کہ یہ لرزہ خیز خبر اس کے جذبات میں شدید ہیجان پیدا کر دے گی لیکن وہ غلطی پر تھا۔ سارہ نے ایک منٹ اس کی طرف دیکھا اور پھر سکون کے ساتھ کہا "اگر ایسا ضروری ہے تو پھر ایسا ہی ہونا چاہیئے"۔ یہ تقدیر تھی۔

جب اسے گردشی کرسی پر بٹھا کر آپریشن کے کمرے میں لے جانے لگے، اس کا بیٹا رونے لگا۔ اس نے مسکراتے ہوئے اسے اشارہ کیا اور خندہ پیشانی سے بولی۔ "میاں مت رو، میں بالکل ٹھیک ہو جاؤں گی"۔

آپریشن کے کمرے کی طرف جاتے ہوئے وہ اپنے ایک ڈرامے کا ایک منظر دہرانے لگی۔ کسی نے اس سے پوچھا کہ "کیا تم اپنے آپ کو تسلی دینے کے لئے ایسا کر رہی ہو؟" اس نے جواب دیا۔ "نہیں، ڈاکٹروں اور نرسوں کو تسلی دینے کے لئے۔ آپریشن سے انہیں صدمہ پہنچے گا"!

اپریشن سے صحت پانے کے بعد سادہ دنیا کے دورے پر روانہ ہو گئی اور مزید سات سال تک تماشائیوں کو مسحور کرتی رہی۔ "ریڈرز ڈائجسٹ" میں ایسی میک کارٹیک لکھتے ہیں۔

"جب ہم ناگزیر سے اُلجھنا چھوڑ دیتے ہیں تو ہم اپنی قوت کو آزاد کر دیتے ہیں جو ہمیں حسین اور خوشگوار زندگی بسر کرنے کے قابل بناتی ہے"۔

کسی شخص کے پاس اتنی قوت اور جذبہ نہیں کہ وہ ناگزیر سے بھی ٹکر لے سکے اور اس قدر باقی بھی بچا سکے جس سے زندگی پیدا کی جا سکے۔ آپ کو دونوں میں سے ایک کو چننا پڑے گا یا آپ ناگزیر کو قبول کر کے زندگی کے برفانی طوفانوں پر غالب آ سکتے ہیں ——— اور یا اس کا مقابلہ کر کے خود مغلوب ہو سکتے ہیں۔

مسوری میں میرا ایک فارم ہے، وہاں میں نے اس چیز کو واقع ہوتے ہوئے دیکھا ہے میں نے اس فارم میں کوئی بیس کے قریب پھل دار پودے اگائے تھے۔ پہلے پہل وہ بڑی حیرت ناک رفتار کے ساتھ بڑھے۔ پھر برفانی طوفان نے ہر شاخ اور ہر اپنے پر برف کی ایک بھاری تہہ جما دی ان پودوں نے برف کے بوجھ کے نیچے خوش اسلوبی سے جھکنے کے بجائے اکڑ کر اس کا مقابلہ کیا۔ نتیجہ یہ ہوا کہ وہ بوجھ کے نیچے پس کر ٹوٹ گئے۔ انہیں تباہ ہونا تھا اور وہ ہو گئے۔ ان میں شمالی جنگلات کے درختوں کا شعور نہیں تھا۔ میں میلوں تک کینیڈا کے سدا بہار جنگلوں میں گھوما ہوں لیکن میں نے برف و باراں کی وجہ سے کسی صنوبر یا انناس کے درخت کو ٹوٹتے نہیں دیکھا۔ یہ سدا بہار جنگلات جھکنا، اپنی شاخوں کو جھکانا اور ناگزیر کے ساتھ تعاون کرنا جانتے ہیں۔

شحارانی فن کے جاپانی ماہرین اپنے شاگردوں کو نصیحت کیا کرتے تھے: "بید کی طرح جھک جاؤ۔ کبھی شاہ بلوط کی طرح مزاحمت نہ کرو"۔

آپ کو معلوم ہے کہ موٹر کے ٹائر سڑک پر کس طرح قائم رہتے ہیں اور کیوں اتنی گھسائی برداشت کرتے ہیں؟ ابتدا میں ٹائر بنانے والوں نے ایسے ٹائر بنائے جو دھکے کا مقابلہ

کو سکیں مگر وہ بہت جلد پھٹ کر پاش پاش ہو گئے۔ اس کے بعد ایسے ٹائر بنائے جو جھٹکے کو جذب کر سکیں۔ اگر میں اور آپ بھی زندگی کی پتھریلی سڑکوں کے جھٹکوں کو دھکوں کو جذب کرنا سیکھ لیں تو ہماری عمریں زیادہ ہو جائیں اور جب ہموار سڑک ملے تو اس پر چلنے میں زیادہ آرام ملے
اگر ہم زندگی کے دھکوں کو جذب کرنے کے بجائے ان کی مزاحمت شروع کر دیں تو ہمارا حشر کیا ہوگا؟ اگر ہم بید کی طرح جھکنے سے انکار کر دیں اور شاہ بلوط کی طرح مزاحمت کرتے کرنے پر اصرار کریں تو پھر کیا ہوگا؟ اس کا آسان جواب یہی ہے کہ ہمارے اندر کشمکشوں کا ایک لامتناہی سلسلہ شروع ہو جائے گا اور ہم ہر وقت اعصابی، پریشان اور مضطرب اور بے چین رہیں گے

اگر ہم اور آگے جائیں اور حقائق کی تلخ دنیا کو مسترد کر دیں اور اپنے خوابوں کی دنیا میں پناہ ڈھونڈیں۔ اس وقت ہم پاگل ہو جائیں گے۔

جنگ کے دوران میں لاکھوں خوفزدہ فوجیوں کو یا تو راضی برضا ہونا پڑا اور یا پھر اعصابی کشمکش کے شکار، اس کی وضاحت کے لیے ہم ولیم۔ ایچ کاسیلیس ۱۲۶، ۷، دیں گلی گلنڈیک (نیویارک) کی مثال لیتے ہیں۔ اس نے ہماری تعلیم بالغاں کی ایک جماعت کے سامنے مندرجہ ذیل تقریر کی تھی اور اس پر اسے انعام بھی ملا تھا۔

• ساحلی فوج میں بھرتی ہونے کے تھوڑے دنوں بعد میرا تقرر بحر اوقیانوس کے اس پار ایک گرم ترین مقام پر کیا گیا۔ مجھے دھماکے سے پھٹنے والے بموں کا سپروائزر نگران بنا دیا گیا۔ ذرا سوچئے! میں ایک بسکٹ فروش دھماکے سے پھٹنے والے بموں کا سپروائزر! ہزاروں ٹن بموں کے پاس کھڑے ہونے کے خیال سے ہی ایک بسکٹ فروش کے پسینے چھوٹنے لگتے ہیں! مجھے صرف دو دن تربیت دی گئی تھی اور جو کچھ میں نے سیکھا تھا۔ اس سے میرے خوف میں اور بھی اضافہ ہو گیا۔ میں اپنے پہلے تقرر کو کبھی نہیں بھولوں گا۔ ایک تاریک، سرد اور دھندلے دن کو مجھے کیون پوائنٹ بیاؤ نے (نیوجرسی) کی کھلی گودی میں احکام سنائے گئے۔

"مجھے اپنے جہاز کے گودام میں پر تعینات کیا گیا۔ مجھے اس گودام میں پانچ ملاحوں کے ساتھ کام کرنا تھا۔ ان کی پشتیں بہت مضبوط تھیں تیسں وہ دھماکے سے اڑانے والے بموں کے متعلق کچھ نہیں جانتے تھے، وہ جہاز پر کنستر لاد رہے تھے، ہر ایک کنستر میں ایک ٹن بم تھے جو جہنم رسید کرنے کے لئے کافی تھے۔ یہ کنستر رسوں کے ذریعہ لادے جا رہے تھے۔ میں دل ہی دل میں کہہ رہا تھا۔" فرض کیا ان میں سے ایک رسہ پھسل جاتا یا ٹوٹ جاتا ہے، ارے بیٹا پھر کیا ہوگا؟ میں ڈر گیا اور تھر تھر کانپنے لگا! میرا گلا خشک ہوگیا، میرے گھٹنے جھک گئے! میرا دل بیٹھ گیا۔ لیکن میں بھاگ نہیں سکتا تھا! اسے فرار سمجھا جاتا، میری بے عزتی ہوتی۔ میرے والدین کی بدنامی ہوتی ـــ اور فرار کی وجہ سے مجھے گولی سے اڑا دیا جاتا۔ میں بھاگ نہیں سکتا تھا جہاں تھا وہیں ٹھہرنے پر مجبور تھا۔ میں لاپرواہی سے ان ملاحوں کو دیکھنے لگا جو کنستروں کو اٹھائے ہوئے تھے۔ جہاز کسی وقت بھی دھماکے سے اڑ سکتا ہے اس خوف اور اندیشہ کے کوئی ڈیڑھ گھنٹے بعد میرے شعور نے میری رہنمائی کی۔ میں نے اپنے کو جی بھر کر کوسا اور کہا۔ ادھر دیکھو! اگر دھماکہ ہونے سے تم اڑ گئے تو پھر کیا ہوگا؟ تم کبھی اس فرق میں امتیاز نہیں کر سکو گے۔ سرطان میں گھل گھل کر مرنے کی بہ نسبت اس طرح مرنا بہت آسان ہے، بیوقوف مت بنو۔ تم ہمیشہ منفرد رہنے کی کبھی توقع نہیں کر سکتے۔ تمہیں یہ کام کرنا ہوگا ـــ گولی کا نشانہ بننا ہوگا۔ اس لئے جو مناسب سمجھتے ہو کر لو،

"اس طرح میں گھنٹوں اپنے آپ سے باتیں کرتا رہا اور مجھے کچھ سکون ہونے لگا، آخر کار اپنے آپ کو ناگزیر صورت قبول کرنے کے لئے مجبور کر کے میں اپنی پریشانی اور خوف پر غالب آگیا۔

"میں اس سبق کو کبھی نہ بھولوں گا۔ اب جب کبھی مجھے کسی چیز کے متعلق پریشانی ہوتی ہے جو میرے امکان سے باہر ہو، میں اپنے کندھے سکیڑ کر کہتا ہوں۔" اسے بھول جاؤ، میں دیکھتا ہوں کہ اس سے کام چل گیا ہے ـــ ایک بسکٹ فروش کا بھی" واہ واہ۔ بسکٹ فروش کے لئے تین دفعہ

مرحبا! مرحبا!

یسوع کو صلیب پر چڑھانے کے علاوہ تاریخ میں سقراط کی موت کا منظر مشہور ترین ہے آج سے دس ہزار صدیاں بعد بھی لوگ افلاطون کے اس بیان کو پڑھیں گے اور اس سے لطف اٹھائیں گے۔ جو ادبیاتِ عالم میں ایک بے حد موثر اور خوبصورت پیراگراف ہے۔ ننگے پاؤں والے سقراط سے حسد کرنے اور جلنے والے ایتھنز کے بعض لوگوں نے اس کے خلاف الزامات عائد کئے۔ اس پر مقدمہ چلایا گیا اور اسے موت کی سزا دی گئی۔ جب دوست نواز داروغہ جیل نے سقراط کو زہر کا پیالہ پینے کے لئے دیا۔ اس نے سقراط سے کہا: "جو ہو کر رہے گا اسے سکون کے ساتھ برداشت کرنے کی کوشش کرو۔" سقراط نے ایسا ہی کیا۔ اس نے سکون اور اطمینان کے ساتھ موت کا سامنا کیا جس نے دیوتاؤں کے بھی دل ہلا دئے۔

"جو ہو کر رہے گا اسے سکون کے ساتھ برداشت کرنے کی کوشش کرو"
یہ الفاظ مسیح کی پیدائش سے ۳۹۹ سال قبل کہے گئے تھے لیکن آج کی پریشان اور دکھی دنیا کو ان الفاظ کی پہلے سے بھی زیادہ ضرورت ہے "جو ہو کر رہے گا اسے سکون کے ساتھ برداشت کرنے کی کوشش کرو۔"

پچھلے آٹھ سالوں میں ہر مضمون اور ہر رسالہ پڑھتا ہوں جس میں پریشانی کا ذرا بھی ذکر کیا گیا ہو — کیا آپ جاننا چاہتے ہیں کہ پریشانی دور کرنے کا واحد بہترین مشورہ کیا ہے جو مجھے اس سارے مطالعے کے بعد معلوم ہوا ہے؟ اسے ان تمام الفاظ میں بند کر دیا گیا ہے اسے اپنے غسل خانوں کے آئینوں پر منقش کر لینا چاہیئے تاکہ جب ہم ہاتھ منہ سے گرد و غبار دھوئیں تو اپنے دماغوں سے پریشانیاں بھی دھو ڈالیں۔ یہ بیش بہا دعا ڈاکٹر رین ہولڈ نیبوہر پروفیسر عملی عیسائیت انجمن دینیات براڈ وے اور ۱۲۰ ویں سٹریٹ نیویارک نے لکھی تھی۔
خدا نے دی مجھے استقامت ان چیزوں کو قبول کرنے کی جنہیں میں بدل نہیں سکتا۔

جن چیزوں کو میں بدل سکتا ہوں ان کو بدلنے کا حوصلہ اور
دونوں کے فرق میں امتیاز کرنے کا شعور۔
پریشانی دور کرنے کا اصول ۴ مندرجہ ذیل ہے :۔
ناگزیر کے ساتھ تعاون کرو۔

باب ۱ :۔ "خسارہ روک" اصول

کیا آپ جاننا چاہتے ہیں کہ اسٹاک ایکسچینج پر کیسے روپیہ کمایا جا سکتا ہے ؟ ہاں بہت سے دوسرے لوگوں کو بھی یہی خواہش ہوگی ـــــ اور اگر مجھے اس کا جواب معلوم ہوتا تو یہ کتاب مبالغہ آمیز قیمت پر بکتی ۔ تاہم مندرجہ ذیل ایک مفید مشورہ ہے جسے اکثر کامیاب لوگ استعمال کرتے ہیں۔ مجھے یہ کہانی چارلس رابرٹس نے سنائی تھی، وہ بیٹے پر روپیہ لگانے والوں کو مشورہ دیا کرتے ہیں اور ان کا دفتر ۱۷ ایسٹ ۴۲ ویں سٹریٹ نیویارک میں واقع ہے ۔ میں ٹیکساس سے ہزار ڈالر لے کر نیویارک آیا تھا۔ یہ ڈالر میرے دوستوں نے سٹاک کے بازار میں لگانے کے لئے دیئے تھے، میرا خیال تھا کہ میں سٹاک مارکیٹ کو اچھی طرح سمجھتا ہوں، لیکن میں کوڑی کوڑی کھو بیٹھا۔ بے شک کچھ سودوں میں مجھے نفع بھی ہوا لیکن انجام کار ہر چیز ضائع ہو گئی

مجھے اپنے ذاتی نقصان کا کوئی افسوس نہیں تھا لیکن اپنے دوستوں کی رقوم کے ضائع ہونے پر مجھے بڑا صدمہ پہنچا۔ حالانکہ وہ لوگ اس نقصان کو آسانی سے برداشت کر سکتے تھے اپنی کوششوں میں ناکام ہونے کے بعد میں ان سے ملتے ہوئے جھجکتا تھا لیکن مجھے یہ دیکھ کر بڑا تعجب ہوا کہ انہوں نے نہ صرف اس نقصان کو ہنسی خوشی قبول کر لیا بلکہ آئندہ روپیہ کمانے کے خیال پر مضبوطی سے جمے رہے ۔

"میں جانتا تھا کہ میں تیر تکے کے اصول پر کاروبار کر رہا ہوں، اور مجھے زیادہ تر تقدیر اور

دوسرے لوگوں کے صلاح مشورہ پر بھروسہ کرنا پڑتا تھا۔ ایچ۔ آئی فلپس کے الفاظ میں میں نے سُنی سنائی باتوں اور افواہوں سے بھی بازار میں فائدہ اُٹھانا چاہا۔

"میں اپنی غلط فہمیوں پر غور کرنے لگا اور تہیہ کر لیا کہ مارکیٹ میں دوبارہ جانے سے پہلے انہیں معلوم کر کے رہوں گا چنانچہ تلاش و جستجو کے بعد میں نے ایک کامیاب ترین سٹے باز برٹن ایس کاسلز سے واقفیت پیدا کر لی مجھے یقین تھا کہ میں اس سے بہت کچھ سیکھ سکتا ہوں۔ کیونکہ کئی سالوں سے اس کی کامیابیوں کے جھنڈے گڑے ہوئے تھے۔ اور میں جانتا تھا کہ اس کی کامیابی محض اتفاقی امر نہیں ہو سکتی۔

اس نے مجھ سے چند ایک سوالات کئے کہ میں پہلے کیسے کاروبار کیا کرتا تھا۔ اس کے بعد مجھے تجارت کا ایک اصول سکھایا اور کہا کہ یہ تجارت کا نہایت اہم ترین اور دقیق اصول ہے اس نے کہا کہ "میں مارکیٹ میں جس سودے کا بھی پابند ہوتا ہوں اس پر "خسارہ روک" اصول لگا دیتا ہوں مثلاً میں پچاس ڈالر فی حصہ کے حساب سے ایک سٹاک خریدتا ہوں تو اسے فی الفور پینتالیس ڈالر کے حساب سے "خسارہ روک" اصول پابند کر دیتا ہوں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ جب سٹاک کی قیمت پانچ نقطے گر جائے تو یہ پینتالیس کے حساب سے خود بخود بک جائے گا اور نقصان صرف پانچ نقطوں تک محدود رہے گا"

اس جہاندیدہ استاد نے کہا اگر تم نے پہلی ہی سوچ سمجھ کر پابندیاں قبول کی ہوں تو تمہارا اوسط منافع دس پچیس بلکہ پچاس نقطوں تک پہنچ جائے گا۔ نتیجہ کے طور پر اگر آپ اپنے خسارے کو پانچ نقطوں تک محدود کر کے نصف سے بھی زائد غلطیاں کریں پھر بھی آپ کافی روپیہ کما سکتے ہیں"

میں نے فی الفور اس اصول کو اختیار کر لیا اور ہمیشہ اسے استعمال کرتا ہوں، اس نے میرے گاہکوں کے ہزاروں ڈالرز بچائے ہیں۔

"کچھ عرصے کے بعد مجھے احساس ہوا کہ "خسارہ روک" اصول مارکیٹ کے علاوہ دوسرے

کاموں میں بھی استعمال ہوسکتا ہے۔ میں نے ہر قسم کی رنجشوں، چپقلشوں، ناگواریوں، اور لغزشوں میں خسارہ روک 'اصول' کا استعمال شروع کردیا اور اس سے بیش بہا نتائج برآمد ہوئے ہیں۔

"مثلاً میں اکثر اوقات ایک دوست کے ساتھ لنچ کھانے کا دن مقرر کرلیتا ہوں۔ میرا یہ دوست شاذ ہی وقت کی پابندی کرتا ہے۔ پہلے دنوں میں مجھے گھنٹہ گھنٹہ بھر اس کا انتظار کرنا پڑتا تھا، آخر میں نے اسے اپنی پریشانیوں پر خسارہ روک 'اصول' نافذ کرنے کے متعلق بتا دیا۔ میں نے اس سے کہہ دیا 'دیکھو بل! میرے خسارہ روک 'اصول' کی میعاد دس منٹ ہے۔ اگر تم دس منٹ سے زیادہ دیر کرکے آئے تو پھر معاہدہ ختم ہوجائے گا۔ میں لنچ کھاؤں گا اور چلا جاؤں گا'۔"

اُف خدایا! میری یہ کتنی بڑی خواہش ہے کہ آج سے برسوں پہلے مجھے اپنی بے قراری، اپنے مزاج، اپنے اعمال کی تاویل کی آرزو، اپنی پشیمانیوں اور اپنی تمام ذہنی اور جذباتی کشمکشوں پر خسارہ روک 'اصول' لگانے کا شعور ہوتا! مجھے میں ہر صورتِ حال پر جس نے میرے ذہنی سکون اور طمانیت قلب کے تباہ ہونے کا اندیشہ تھا، غالب آنے اور اپنے آپ سے یہ کہنے کا کبھی شعور کیوں نہیں تھا۔ "ڈیل کارنیگی! ذرا دیکھو کیا یہ صورتِ حال ایسی ہے کہ اس پر بے چینی اور گھبراہٹ کا اظہار کیا جائے۔ کیا اور کچھ نہیں ہوسکتا؟" میں نے کیوں ایسا نہ کیا؟

تاہم ایک موقع پر میں نے اپنے آپ کو ضرور باشعور کر دکھایا اور اس کا مجھے اعزاز ملنا چاہیے اور اس موقع پر صورتِ حال تھی بھی بڑی مخدوش ـــ میری زندگی کا بحران ـــ ایسا بحران جب میں مستقبل کے متعلق اپنی سہانی امیدوں، آرزوؤں، تجویزوں اور خوابوں اور اپنے سالہا سال کے کام کو منتشر ہوتے دیکھ رہا تھا۔ ہوا یہ کہ میں نے بائیس تیئیس سال کی عمر میں اپنی زندگی ناول لکھ کر گزارنے کا فیصلہ کیا۔ میں دوسرا فرینک نورس، جیک لنڈن یا ٹامس ہارڈی بننے کی کوشش کر رہا تھا۔ مجھے ناول نگاری کا اس قدر خبط تھا کہ میں دو سال تک یورپ میں مقیم رہا ـــ ـــ جہاں میں پہلی جنگِ عظیم کے بعد پرنٹنگ پریس کے فراوان نوٹوں کے زمانہ میں چند ڈالروں کے سہارے صرف ایک سستی اور سادہ زندگی بسر کرسکتا تھا۔ میں اپنا اولین شاہکار

لکھنے میں دو سال صرف کئے۔ میں نے اس کام کا نام "طوفانِ برف" رکھا۔ نام بالکل فطری تھا
کیونکہ پبلشروں نے اس کے ساتھ وہی سلوک کیا جو کوہ طاس کے میدانوں میں کبھی کبھار
آنے والے طوفانِ برف سے کیا جاتا ہے۔ جب میرے ادبی مشیر نے مجھے بتایا کہ سب بیکار رہے
مجھ میں افسانہ نگاری کی کوئی امنگ، کوئی ملکہ، کوئی جوہر، کوئی صلاحیت نہیں، تو میرے دل کی حرکت
تقریباً بند ہو گئی۔ میں گھبرا کر اس کے دفتر سے باہر نکل آیا۔ اگر اس نے میرے کوئی تھپڑ مارا ہوتا تو بھی
مجھے اتنا صدمہ نہ ہوتا۔ میرے سوال جواب دے رہے تھے۔ مجھے احساس ہوا کہ میں زندگی کے دوراہے
پر کھڑا ہوں اور مجھے نہایت اہم فیصلہ کرنا ہے مجھے کیا کرنا چاہیئے؟ مجھے کدھر جانا چاہیئے؟ اس فکر
سے جانبر ہونے میں مجھے کئی ہفتے لگ گئے! اس وقت میں نے اپنی پریشانیوں پر "خسارہ روک دو نہ
کہو" جیسے الفاظ بھی کبھی نہیں سنے تھے لیکن اب جب میں ماضی کی طرف پیچھے مڑ کر دیکھتا ہوں، مجھے
نظر آتا ہے کہ میں نے بالکل یہی کیا تھا۔ میں نے اس ناول کے لکھنے میں دو سال تک خون پسینہ
ایک کیا تھا۔ کس لئے؟ —— ایک عظیم الشان تجربے کے لئے —— اور
آگے بڑھ گیا۔ میں نے تعلیم بالغان کی جماعتوں کی تنظیم کرنے پڑھانے اور فالتو وقت میں
سوانح نگاری، اور غیر افسانوی ادب کی کتابیں لکھنے کا کام شروع کر دیا! ایسی ہی ایک
کتاب آپ اس وقت پڑھ رہے ہیں۔

کیا میں یہ فیصلہ کر کے خوش ہوں؟ خوش؟ جب بھی مجھے اس کا خیال آتا ہے میں خوشی کے
عالم میں اپنے آپ کو گلی کوچوں میں ناچتا محسوس کرتا ہوں۔ میں پوری دیانتداری کے ساتھ کہہ
سکتا ہوں کہ مجھے کبھی ایک لمحے کے لئے بھی یہ خیال نہیں آیا کہ دوسرا ٹامس
ہارڈی ہوں۔

سو سال گزرے ایک رات جب والڈن تالاب کے کنارے اُلو بول رہے تھے
ہنری تھورو نے اپنا بطخ کا قلم خانہ ساز روشنائی میں ڈبویا، اور اپنی ڈائری میں لکھا
"کسی چیز کی قیمت وہ رقم ہے جسے میں زندگی کہتا ہوں اور جس کا فی الفور یا آخرکار اس سے

تبادلہ کرنا پڑتا ہے۔

دوسرے الفاظ میں اسے یوں کہا جا سکتا ہے کہ کسی چیز کی قیمت جب ہم اپنی بساط سے
زیادہ ادا کرتے ہیں تو ہم حماقت کا ارتکاب کرتے ہیں۔

لیکن گلبرٹ اور سلیوان نے غضب یہی کیا۔ وہ موسیقی کی دلنشیں اور وجد آفریں دھنیں
تخلیق کر سکتے تھے لیکن مقام افسوس ہے کہ وہ اپنی زندگیوں میں شگفتگی اور مسرت تخلیق کرنے
سے قاصر تھے۔ انہوں نے قناعت بالایوش، میکاڈو، جیسی حسین دھنیں ایجاد کیں جن کی ڈھونڈے
سے دنیا میں کوئی مثال نہیں ملتی لیکن انہیں اپنے مزاجوں پہ قابو حاصل نہیں تھا انہوں نے محض ایک
قالین کی قیمت کی خاطر اپنی زندگیاں تلخ کر لیں! انھوں نے ایک نیا تھیٹر خریدا اور سلیوان
نے اس کے لیے قالین کا آرڈر دے دیا۔ جب گلبرٹ نے بل دیکھا تو اس کی تیوریوں پر
بل پڑ گئے اور وہ دونوں گتھم گتھا ہو گئے۔ ان کا مقدمہ عدالت تک پہنچا اور پھر انہوں نے
زندگی بھر ایک دوسرے سے کلام نہ کیا۔ جب سلیوان کوئی نئی دھن تیار کرتا تو وہ اسے ڈاک
کے ذریعے گلبرٹ کے پاس بھیج دیتا اور گلبرٹ اپنے الفاظ لکھ کر اسے واپس ڈاک سے سلیوان کے
پاس بھیج دیتا! ایک دفعہ دونوں کو ایک تقریب میں شریک ہونا پڑا لیکن وہ سٹیج کی مخالف سمتوں
پر کھڑے ہو گئے اور مختلف سمتوں میں جھکتے تھے تاکہ وہ ایک دوسرے کا چہرہ نہ دیکھ سکیں۔ انہیں
لنکن کی طرح اپنی نفرت پر خسارہ روک اصول عائد کرنا نہیں آتا تھا۔

ایک بار خانہ جنگی کے دوران میں لنکن کے دوست اس کے بدترین دشمنوں کو برا بھلا کہہ رہے
تھے تو لنکن نے ان سے کہا "تمہیں میری نسبت رنجشوں کا زیادہ احساس ہے شاید مجھ میں یہ
احساس ہی نہیں اور اگر ہے تو بالکل ہی کم ہے مجھے کبھی خیال بھی نہیں آیا کہ ان سے کوئی فائدہ
بھی حاصل ہو سکتا ہے کسی انسان کے پاس اتنا وقت نہیں ہوتا کہ وہ اپنی آدھی زندگیاں گردو
جھگڑوں میں صرف کر ڈالے اگر کوئی شخص مجھ پر حملہ کرنا چھوڑ دیتا ہے تو میں اس کا ماضی
یاد نہیں رکھتا۔"

میں چاہتا ہوں کہ میری سن رسیدہ چچی ایڈتھ میں بھی لنکن کا سا عفو و درگزر کا مادہ ہوتا وہ اور چچا فرانک ایک رہن شدہ فارم پر گزر اوقات کیا کرتے تھے۔ اس میں دوب اور گھاس پھوس کثرت سے تھا۔ زمین بھی ناقص تھی اور پھر اس میں گڑھے بھی کافی تھے۔ ان کی گزر اوقات بڑی مشکل سے ہوتی تھی۔ پائی پائی سوچ سمجھ کر استعمال کرنی پڑتی تھی لیکن چچی اپنی غریبانہ جھونپڑی کی تزئین و آرائش کے لئے کچھ پردے اور دوسری چیزیں خریدنا چاہتی تھی۔ اس کا ارادہ تھا کہ وہ تعیش کی یہ چھوٹی موٹی چیزیں میری دل دسمبری ہیں ڈین اور رسول ڈرائی گڈز سٹور سے ادھار خرید لے گی۔ چچا فرانک عام کسانوں کی طرح سٹور کے قرض کے متعلق پریشان تھا، وہ بلوں کی عدم ادائیگی سے ڈرتا تھا۔ چنانچہ اس نے رازداری سے سٹور والوں کے پاس جا کر کہا کہ وہ اس کی بیوی کو ادھار خریدنے سے روک دیں۔ جب چچی ایڈتھ نے یہ سنا تو اس کا خون کھول اٹھا اور آج پچاس سال گزرنے کے بعد بھی اس کا خون بدستور کھول رہا ہے۔ میں نے اسے یہ کہانی ایک دفعہ نہیں بلکہ بیسیوں مرتبہ سناتے دیکھا ہے جب میں نے اسے آخری مرتبہ دیکھا تو وہ عمر کی آخری منزلیں طے کر چکی تھی۔ اس وقت بھی وہ کہانی سنانے بیٹھ گئی۔ میں نے اس سے کہا "چچی ایڈتھ چچا فرانک نے آپ کی خودداری کو صدمہ پہنچا کر غلطی کی تھی لیکن کیا آپ محسوس نہیں کرتیں کہ پوری نصف صدی گزر جانے کے بعد بھی اس کی شکایت کرتے رہنا اس سے بھی بدتر ہے۔" (اگر چاند ہوتا تو میں اسے بھی یہ بات کہہ دیتا)

چچی ایڈتھ کو اس کینے اور تلخ یادوں کی جنہیں وہ پالتی رہی تھی، بڑی قیمت ادا کرنی پڑی۔ اسے ان کے عوض اپنے ذہنی سکون سے محروم ہونا پڑا۔

جب انگلستان کا سابق وزیراعظم بنجمن فرینکلن سات سال کا تھا، اس سے ایک غلطی ہو گئی۔ اس نے اسے ستر سال تک یاد رکھا۔ جب وہ سات سال کا بچہ تھا، تو اسے ایک روز ایک سیٹی بے حد پسند آئی، وہ کھلونوں کی دکان پر گیا۔ وہ اس قدر جوش میں بھرا ہوا تھا کہ اس نے اپنی جیب سے تانبے کے سکے نکال کر کاؤنٹر پر ڈھیر لگا دیا اور قیمت پوچھے بغیر ایک عدد سیٹی کا

مطالعہ کیا۔ پھر میں گھر چلا آیا۔ ستر سال بعد وہ اپنے ایک دوست کو لکھتا ہے "میں خوشی سے دیوانہ ہو کر سارے گھر میں سیٹی بجا بجا کر پھرنے لگا۔ لیکن جب اس کے بڑے بہن بھائیوں کو معلوم ہوا کہ اس نے سیٹی کی قیمت اصل سے بہت زیادہ ادا کی ہے تو وہ اس کا مذاق اُڑانے لگے اور اس کے اپنے الفاظ میں تنگ آ کر میں رو پڑا۔"

کئی سال گزرنے کے بعد جب فرینکلن چار دانگ عالم میں مشہور ہو گیا اور فرانس میں انگلستان کا سفیر مقرر ہوا۔ اس وقت بھی اسے یہ حقیقت یاد تھی کہ سیٹی کی قیمت زیادہ ادا کرنے سے مجھے اتنی خوشی حاصل نہیں ہوئی تھی جتنی جھنجھلاہٹ اور آزردگی ہوئی تھی۔"

لیکن فرینکلن نے اس جو سبق حاصل کیا وہ آخر کار سستا رہا۔ وہ آگے لکھتا ہے "جب میں نے بڑے ہو کر دنیا میں قدم رکھا اور لوگوں کے افعال و اعمال دیکھے تو مجھے بے شمار انسان ایسے نظر آئے جنہوں نے سیٹی کی قیمت زیادہ ادا کی ہے۔ مختصر یہ کہ میں دیکھتا ہوں کہ بنی آدم کی بیشتر تکالیف کی وجہ یہ ہے کہ وہ چیزوں کی قدر و قیمت کا تعین کرتے وقت غلط اندازہ لگاتے ہیں اور اپنی سیٹیوں کی قیمت بہت زیادہ کرتے ہیں۔"

گلبرٹ اور سلیوان نے اپنی سیٹیوں کی بہت زیادہ قیمت ادا کی۔ یہی حال بیچاری ایڈتھ کا ہے۔ ڈیل کارنیگی نے بھی بہت سے موقعوں پر ایسا ہی کیا ہے اور دنیا کے دو عظیم ترین ناولوں "امن و جنگ" اور "انا کارے نینا" کے مصنف ٹالسٹائی نے بھی یہی کیا۔ ٹالسٹائی کی عظمت غیر فانی ہو چکی ہے اور انسائیکلو پیڈیا برٹینیکا کے الفاظ میں وہ اپنی زندگی کے آخری بیس سالوں میں ساری دنیا میں شاید سب سے زیادہ قابل احترام ہستی تھا۔ زندگی کے آخری بیس سالوں سے ۱۸۹۰ء تا ۱۹۱۰ء میں اس کے مداحوں کا ایک نامتناہی سلسلہ اس گھر کی زیارت کے لئے آ رہا تھا۔ تاکہ وہ اس کے چہرے کو دیکھ سکیں۔ اس کی آواز کو اپنے کانوں سے سن سکیں۔ اور اس کے چغے کی جھالر کو اپنے ہاتھوں سے چھو سکیں۔ اس کی زبان سے جو لفظ نکلتا تھا اسے فی الفور نوٹ بک میں لکھ لیا جاتا تھا گویا یہ بھی کوئی ملکوتی الہام"

تھا لیکن جب یہی ٹالسٹائی زندگی ـــــ روزمرہ کی زندگی ـــــ کی وادی میں قدم رکھتا تھا تو ستر سال کی عمر میں ابھی اسے اتنا شعور نہیں تھا جتنا ڈیکنس کو سات سال کی عمر میں تھا وہ شعور سے قطعاً بے بہرہ تھا۔

میرا مفہوم ذیل کی کہانی سے واضح ہو جائے گا ٹالسٹائی نے ایک ایسی لڑکی کے ساتھ شادی کی جس سے وہ بے پناہ محبت کرتا تھا۔ فی الواقع وہ ایک دوسرے کی معیت میں اس قدر مسرور تھے کہ وہ گھٹنوں پر جھک کر خدا کے حضور میں دعا مانگا کرتے تھے کہ وہ اسی ملکوتی ترنگ میں زندگی بسر کرتے رہیں لیکن جس لڑکی نے ٹالسٹائی نے شادی کی تھی وہ فطرتاً تنگ مزاج تھی اور اس میں رقابت کا جذبہ بھی کافی تھا۔ وہ کاشتکاروں کا بھیس بدل کر اس کے پیچھے پیچھے پھرتی اور جنگلوں میں بھی اس کا پیچھا نہ چھوڑتی آپس میں سخت جھگڑے ہوئے رقابت کا جذبہ اور مشتعل ہوا اور وہ اپنے بچوں میں بھی حسد کرنے لگی۔ ایک روز اس نے بندوق اٹھا کر اپنی بیٹی کی تصویر پر گولی مار دی۔ ایک اور موقع پر زہر کی شیشی منہ سے لگا کر فرش پر لوٹنے لگی کہ خودکشی کر لوں گی اس کے بچے سہم کر ایک کونے میں دبک گئے اور خوف سے چیخیں مارنے لگے۔

لیکن ٹالسٹائی نے کیا کیا؟ خیر میں انسان پر طیش میں آنے اور فرش توڑنے کا الزام نہیں لگاتا ـــــ اس کے اشتعال میں آنے کی معقول وجہ تھی لیکن اس نے اس سے بھی برا کام کیا۔ اس کی ایک پرائیوٹ ڈائری تھی: ہاں ایک ڈائری۔ اس نے اس ڈائری میں سارا الزام اپنی بیوی کے سر تھوپ دیا! یہ اس کی سیٹی تھی۔ وہ آئندہ نسلوں کو یہ یقین دلانے کی کوشش کر رہا تھا کہ وہ اسے بے خطا قرار دیں گی اور اس کی بیوی کو ملزم قرار دیں گی۔ اس کے جواب میں اس کی بیوی نے کیا کیا! اس نے اس کی ڈائری سے یہ اوراق پھاڑ کر جلا دیئے! اس نے خود اپنی ڈائری لکھنی شروع کر دی جس میں ٹالسٹائی کو دلن بنایا اور کس کی غلطی کے نام سے ایک ناول بھی لکھا جس میں اپنے شوہر کو خاندانی شیطان اور اپنے آپ کو شہید بنا کر پیش کیا۔

اور اس کا نتیجہ؟ ان دو انسانوں نے اپنے گھر کو خود ٹالسٹائی کے اپنے الفاظ میں کیوں

"پاگل خانہ بنا دیا؟" ظاہر ہے کہ اس کی کئی وجہیں ہیں اس کی ایک وجہ تو یہ تھی کہ ان کے سینوں کے اندر مجھے اور آپ کو متاثر کرنے کی خواہش مچل رہی تھی۔ ہاں، وہ ہم ہی آنے والی نسلیں ہیں جن کے متعلق وہ پریشان تھے! کیا ہمیں ذرا پرواہ ہے کہ ملزم کون تھا؟ نہیں ہم اپنے مسائل میں اُلجھے ہوئے ہیں۔ اور ان تماشائیوں پر ایک منٹ بھی ضائع نہیں کر سکتے! اپنی سیٹی کی انہوں نے کتنی بڑی قیمت ادا کی! انہیں پچاس سال تک سچ مچ کے جہنم میں زندہ رہنا پڑا۔ کیونکہ کسی میں بھی اتنی عقل نہیں تھی جو کہتا "بند کرو! کیونکہ کسی میں بھی اقدار کا اتنا شعور نہیں تھا جو کہہ سکتا"۔ ہمیں اس چیز پر فوراً "خسارہ روک" اصول لگا دینا چاہیئے۔ ہم اپنی زندگیاں برباد کر رہے ہیں۔ آؤ ہم کہہ دیں کہ اب کافی ہو چکا ہے!"

میری دیانتدارانہ رائے ہے کہ صحیح ذہنی سکون کا راز عظیم اقدار کے مناسب شعور میں ہے اور میرا عقیدہ ہے کہ اگر ہم اس سنہری اصول کی پیروی کریں تو فی الفور اپنی پچاس فیصد کا پریشانیاں دور کر سکتے ہیں۔

پریشانی کی عادت دور کرنے کا اصول نمبرہ یہ ہے۔

جب ہمارا جی اچھی رقم دے کر زندگی کے معنوں میں بری چیزیں خریدنے کو للچائے، تو ہمیں رک کر اپنے آپ سے تین سوال پوچھنے چاہئیں:۔

(۱) یہ چیز جس کے متعلق میں پریشان ہوں میرے لئے فی الواقع کتنی ضروری ہے؟

ب۔ کون سے مقام پر میں "خسارہ روک" اصول استعمال کروں گا ——— اور اسے بھول جاؤں گا؟

۳۔ مجھے اس سیٹی کی صحیح صحیح کتنی قیمت ادا کرنی ہوگی؟ کیا میں اس کی قیمت سے پہلے ہی زیادہ تو ادا نہیں کر چکا؟

باب ۱۱ :- گذشتہ را صلوٰۃ ......

یہ جملہ لکھنے کے وقت مجھے اپنے دماغ میں ڈینوسار کے پیروں کے نشان جو پتھر پر نقش ہیں نظر آرہے ہیں۔ اس عجیب الخلقت جانور کے پیروں کے نشان میں نے ییل یونیورسٹی کے پی بوڈی عجائب خانہ سے خرید کر اپنے باغ میں نصب کیے ہیں اور ان کے اصلی ہونے کے ثبوت میں میرے پاس عجائب خانہ کا سرٹیفکیٹ ہے اور اس امر کی ضمانت ہے کہ یہ اٹھارہ کروڑ سال کے ہیں۔ بشکوبیا کا کوئی دیوانہ بھی یہ ارادہ نہیں کریگا کہ ان اٹھارہ کروڑ سالوں میں واپس جا کر ان نشانوں کو مٹانے لگے۔ جو چیز اٹھارہ سیکنڈ پہلے گذر چکی ہو اُسے کالعدم کرنے کا خیال بھی مجنونانہ ہوگا لیکن ہم میں سے اکثر لوگ یہی کر رہے ہیں جو چیز اٹھارہ سیکنڈ سے پہلے واقع ہوئی تھی ہم یقیناً اس کے نتائج کو بدلنے کے لئے کچھ نہ کچھ ضرور کر سکتے ہیں لیکن حتی الامکان اس واقعہ کو نہیں بدل سکتے جو اٹھارہ سیکنڈ پہلے ظہور پذیر ہوا تھا۔

خدا کی خدائی میں ماضی کو تعمیری اور کار آمد بنانے کا صرف ایک طریقہ ہے، وہ یہ کہ ہم سکون اور اطمینان کے ساتھ اپنی گذشتہ غلطیوں کا تجزیہ کریں ان سے فائدہ اُٹھائیں اور پھر انہیں بھول جائیں۔

میں جانتا ہوں کہ یہ درست ہے لیکن کیا مجھ میں ہر وقت ایسا کرنے کا حوصلہ اور شعور ہوتا ہے؟ اس سوال کا جواب دینے کے لئے میں آپ کو اپنے ایک عجیب و غریب تجربے کے متعلق بتاتا ہوں جو کئی سال پہلے مجھے حاصل ہوا تھا، میں نے ایک پائی تک کا نفع اٹھائے بغیر تین لاکھ ڈالر اپنے ہاتھوں ضائع کر دیئے۔ ہوا یوں کہ میں نے تعلیم بالغان کو وسیع پیمانے پر چلانے کی مہم شروع کی۔ مختلف شہروں میں شاخیں کھولیں اور بالائی اخراجات اور نشر و اشاعت پر خوب جی کھول کر روپیہ صرف کیا میں تعلیم و تدریس میں اس قدر مصروف تھا کہ حسابات دیکھنے کی نہ تو میرے پاس فرصت تھی اور نہ مجھے خواہش تھی۔ میں اس قدر بھولا اور بے ریا واقع ہوا تھا کہ

مجھے یہ بھی محسوس نہ ہوا کہ اخراجات اور آمدنی کی نگرانی اور جانچ پڑتال کے لئے ایک ہوشیار اور سمجھدار منیجر کی ضرورت ہوتی ہے۔

ایک سال کے بعد مجھے یہ ہولناک اور دہشت انگیز حقیقت معلوم ہوئی کہ اتنے وسیع کاروبار کے باوجود ہمارے منافع میں ایک پائی تک کا اضافہ نہیں ہوا یہ معلوم ہونے کے بعد مجھے دو باتیں کرنی چاہیئے تھیں۔ اوّل مجھے بھی وہ کرنا چاہیئے تھا جو بینک کے دیوالیہ ہوجانے پر اپنی عمر بھر کی کمائی ـــــ چالیس ہزار ڈالر ـــــ کے چھن جانے سے حبشی سائنسدان جارج واشنگٹن کارور نے کیا تھا۔ جب اس سے کسی نے پوچھا "آپ جانتے ہیں کہ آپ دیوالیہ ہو چکے ہیں؟" تو اس نے جواب دیا "ہاں میں نے سُنا ہے" ـــ اور پھر پڑھانے میں مشغول ہوگیا۔ اس نے اس نقصان کو اپنے ذہن سے بالکل نکال دیا اور پھر کبھی اس کا ذکر تک نہیں کیا۔

دوسری بات جو مجھے کرنی چاہیئے تھی وہ یہ ہے کہ وہ یہ ہے کہ مجھے اپنی غلطیوں کا تجزیہ کرنا چاہیئے تھا اور ان سے ایک پائدار اور مستقل سبق سیکھنا چاہیئے تھا

لیکن سچی بات یہ ہے کہ میں ان دونوں میں سے کچھ بھی نہ کیا۔ اس کے بجائے میں پریشانیوں کے بھنور میں غوطے کھانے لگا۔ میں کئی مہینوں تک اضطراب اور مایوسی میں مبتلا رہا۔ میری نیند اُڑ گئی اور وزن کم ہوگیا۔ اس عظیم غلطی سے سبق سیکھنے کے بجائے میں نے چھوٹے پیمانے پر پھر وہی کام شروع کر دیا۔

اس ساری حماقت کا اعتراف کرتے ہوئے جھجکتا ہوں لیکن بہت عرصہ پہلے مجھے معلوم ہو گیا تھا کہ "بیس آدمیوں کو یہ سکھانا بہت آسان ہے کہ کیا کرنا چاہیئے لیکن اپنی تعلیم پر عمل کرنے والے بیس آدمیوں میں سے خود ایک ہونا بہت مشکل ہے"۔

میری یہ کتنی بڑی خواہش ہے کہ کاش مجھے بھی جارج واشنگٹن ہائی سکول میں داخل ہوکر مسٹر برینڈوائن سے تعلیم حاصل کرنے کا شرف حاصل ہوتا۔ مسٹر برینڈ وائن وہی اُستاد ہیں جن کے زیر سایہ ایلن سانڈرس ۹۳۹ وڈی کرسٹ ایونیو، برونکس (نیویارک) نے تعلیم پائی تھی۔

مسٹر سانڈرس نے مجھے بتایا کہ میں نے اپنی زندگی کا سب سے قیمتی سبق اپنی حفظانِ صحت کی
کلاس کے استاد مسٹر برینڈ واٹن سے سیکھا ہے۔ انہوں نے اپنی کچھ کہانی سناتے ہوئے کہا
"میں ابھی اپنے عنفوانِ شباب میں ہی تھا لیکن اس وقت بھی میں پریشان اور متفکر رہا کرتا
تھا مجھ سے جو غلطیاں سرزد ہوتی تھیں، میں ان کے متعلق پریشان رہا کرتا تھا اگر میں امتحان
کے کسی پرچے میں فیل ہو جاتا تو میں اس ڈر سے ساری رات پڑا جاگتا رہتا اور اپنی انگلیوں
کے ناخن چباتا رہتا کہ میں پاس نہیں ہو سکا۔ میں جو بھی کام کرتا ہمیشہ اسی کے متعلق سوچتا رہتا، اور
میری یہ خواہش ہوتی کہ کاش میں نے اسے دوسری طرح کیا ہوتا۔ جو کچھ میں کہتا، اس کے متعلق غلطاں
رہتا کہ کاش میں نے اس سے بہتر کیا ہوتا۔

"پھر ایک صبح ہماری جماعت سائنس کی لیبارٹری میں جمع ہو گئی جہاں استاد برینڈواٹن نے
دودھ کی ایک بوتل اپنی میز پر نمایاں کر کے رکھی ہوئی تھی ہم سب اپنی اپنی نشستوں پر بیٹھ گئے
لیکن ہماری نگاہیں دودھ کی بوتل پر ہی ہوئی تھیں۔ سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ اس کا ہمارے کورس سے
کیا تعلق ہے۔ پھر اچانک مسٹر برینڈ واٹن اپنی کرسی سے اٹھ کھڑے ہو گئے۔ انہوں نے دودھ
کی بوتل فضا میں گھمائی اور وہ کھٹ سے ٹوٹ کر ناند میں جا گری ——— اور مسٹر برینڈ واٹن
کی گونجتی ہوئی آواز سنائی دی ——— گرے ہوئے دودھ پر مت چلاؤ۔

انہوں نے پھر ہم سب کو ناند کی طرف آنے اور ٹوٹے ہوئے شیشے کے ٹکڑوں کو دیکھنے
کا اشارہ کیا۔ انہوں نے ہم سے کہا کہ خوب اچھی طرح سے دیکھ لو۔ کیونکہ میں چاہتا ہوں کہ تم اس
سبق کو زندگی بھر یاد رکھو۔ وہ دودھ ضائع ہو چکا ہے۔ تم اسے نالی میں بہتے ہوئے دیکھ سکتے ہو
اور کسی قسم کا واویلا، ہاہاکار، پریشانی یا اضطراب اس کا ایک قطرہ بھی واپس نہیں لا سکتا۔
ذرا سی احتیاط اور دھیان سے وہ دودھ بچایا جا سکتا تھا لیکن اب بہت دیر ہو چکی ہے ———
——— ہم صرف اتنا ہی کر سکتے ہیں کہ اسے اپنے ذہن سے بھلا دیں اور اگلا کام شروع کر دیں۔"
این سانڈرس نے مجھے بتایا کہ اس چھوٹے سے تجربے نے مجھے عملی زندگی کے متعلق اتنا

کچھ سکھایا جو میں چار سال ہائی سکول میں رہ کر بھی نہیں سیکھ سکا تھا جب میں اقلیدس اور
لاطینی بھول چکا تھا اس وقت بھی میرے ذہن میں موجود رہا۔ اس نے مجھے سکھایا کہ جہاں تک
ہو سکے دودھ کو گرنے سے بچایا جائے لیکن ایک دفعہ جہاں یہ گر جائے اور نالی میں بہہ
جائے تو پھر اس کے متعلق بھول جانا چاہیئے۔"

غالباً بعض قارئین اس قدر فرسودہ اور بوسیدہ ضرب المثل "گرے ہوئے دودھ پر مت
چلاؤ" کو اس قدر اہمیت دینے پر ناک بھوں چڑھائیں گے۔ میں جانتا ہوں کہ یہ معمولی فرسودہ
اور پیش پا افتادہ ہے لیکن مجھے یہ بھی معلوم ہے کہ یہی روایتی، فرسودہ اور حقیر ضرب الامثال
تمام زمانوں کی عقل و ذہانت کا نچوڑ ہیں۔ یہ نسل انسانی کے آتشیں تجربے کی پیداوار ہیں اور
لاتعداد نسلوں سے وراثتاً چلی آ رہی ہیں۔ اگر آپ کو وہ ہر چیز پڑھنی پڑے جو سارے زمان
و مکان کے علماء و فضلاء نے پریشانی کے متعلق لکھی ہے تو آپ "گرے ہوئے دودھ پر مت
چلاؤ" اور "اپنے پلوں تک پہنچنے سے پہلے انہیں عبور کرنے کی کوشش نہ کرو" جیسی فرسودہ اور
روایتی کہاوتوں جیسی کوئی بنیادی اور پر مغز چیز نہیں پڑھیں گے۔ اگر ہم ان کہاوتوں پر ناک بھوں
چڑھانے کے بجائے ان پر عمل کریں تو ہم تقریباً ایک کامل زندگی بسر کرنے لگیں کیونکہ جب تک علم
پر عمل نہ کیا جائے، وہ قوت نہیں بنتا اور اس کتاب کا مقصد آپ کو کوئی نئی چیز بتانا نہیں ہے۔ اس کا
مقصد آپ جو کچھ پہلے جانتے ہیں۔ اس کی آپ کو یاددہانی کرانا اور آپ کو اس پر عمل کرنے
کی ترغیب دلانا ہے۔

میں آنجہانی فریڈ فلر شیڈ جیسے انسان کا ہمیشہ مداح رہا ہوں۔ ان کے پاس ایک پرانی
حقیقت کو ایک نئے اور دلآویز پیرائے میں بیان کرنے کا ملکہ تھا۔ وہ "فلاڈلفیا بلیٹن" کے
ایڈیٹر تھے۔ انہوں نے ایک دفعہ کسی کالج کی گریجوایٹ کلاس سے خطاب کرتے ہوئے پوچھا:
"آپ میں سے کتنے لوگوں نے کبھی لکڑی چیری ہے؟ وہ ذرا ہاتھ کھڑے کریں۔" اکثر طلباء
کے ہاتھ کھڑے تھے۔ "اچھا تو کبھی کسی نے برادہ بھی چیرا ہے؟" کوئی ہاتھ نہیں کھڑا تھا!

مسٹر شیڈ نے باآوازِ بلند کہا "ہاں، آپ برادہ نہیں چیر سکتے۔ یہ تو پہلے ہی چیر کر برادہ بن چکا ہے، یہی حال ماضی کا ہے۔ جب آپ ایسی چیزوں کے متعلق پریشان ہوتے ہیں جنہیں آپ کر چکے ہیں تو آپ محض برادہ چیرنے کی کوشش کر رہے ہوتے ہیں۔"

جب بیس بال کا شہرہ آفاق کھلاڑی کونی میک اکیاسی سال کا ہوا، میں نے اس سے پوچھا کیا آپ کبھی ہاری ہوئی کھیلوں کے متعلق بھی پریشان ہوتے ہیں؟"

"ارے ہاں، میں پریشان ہوا کرتا تھا" کونی میک نے میرے سوال کا جواب دیتے ہوئے کہا "لیکن کئی سال ہوئے، میں اس حماقت پر غالب آچکا ہوں۔ مجھے معلوم ہوا کہ ایسا کرنے سے کسی قسم کا فائدہ نہیں پہنچتا۔" اس نے کہا "جو پانی بہہ کر کھاڑی میں جا چکا ہو، آپ اس سے دانے نہیں پیس سکتے۔"

ہاں، جو پانی بہہ کر کھاڑی میں جا چکا ہو، آپ اس سے دانے نہیں پیس سکتے، لکڑیاں نہیں چیر سکتے لیکن آپ اپنے چہرے پر جھریاں اور اپنے معدے میں ناسور ضرور پیدا کر سکتے ہیں۔

گذشتہ یوم تشکرانہ پر میں نے جیک ڈیمپسی کے ساتھ کھانا کھایا۔ اس نے مرغ اور تیتروں کا شوربا کھاتے ہوئے مجھے اس مقابلہ کے متعلق بتایا جس میں اس نے ٹنی سے ہیوی ویٹ چیمپین شپ ہاری تھی۔ قدرتی طور پر یہ اس کی انا کے لئے ایک طمانچہ تھا۔ "اس مقابلے کے عین دوران میں" اس نے مجھے بتایا "اچانک مجھے احساس ہوا کہ میں بوڑھا ہو گیا ہوں۔۔۔ دسویں راؤنڈ تک میں اپنے پاؤں پر کھڑا تھا لیکن بات بگڑ چکی تھی، میرا دم پھول گیا تھا، چہرہ لال سرخ ہو رہا تھا اور میری آنکھیں تقریباً بند ہو چکی تھیں۔۔۔۔۔ میں نے ریفری کو جین ٹنی کا ہاتھ کامیابی کے نشان کے طور پر اٹھاتے دیکھا۔۔۔ میں اب دنیا کا چیمپین نہیں رہا تھا میں لوگوں کے ہجوم کو چیرتے ہوئے بارش میں اپنے ڈریسنگ روم کی طرف چل پڑا۔ جب میں گذرنے لگا چند لوگوں نے میرے ہاتھ کو پکڑنے کی کوشش کی بعض کی آنکھوں میں آنسو تھے
ایک سال بعد میری ٹنی کے ساتھ ٹکر ہوئی۔ لیکن سب کچھ بیکار رہا تھا۔ میں ہمیشہ کے لئے

ختم ہو چکا تھا، اتنا کچھ ہونے کے باوجود پریشان نہ ہونا میرے لئے ناممکن تھا لیکن میں نے اپنے آپ سے کہا: "میں ماضی میں نہیں رہوں گا اور نہ ہی گرے ہوئے دودھ پر چلاؤں گا۔ میں اس حملے کو برداشت کروں گا اور اس سے شکست قبول نہیں کروں گا۔"

اور جیک ڈیمپسی نے بالکل یہی کیا۔ کیسے؟ بار بار اپنے آپ سے کہہ کر کہ "میں پریشان نہیں ہوں گا۔" نہیں ایسا کرنے سے تو وہ ماضی کی شکستوں اور پریشانیوں کے متعلق سوچنے پر مجبور ہو جاتا۔ اس نے اب بھی شکست کو تسلیم کر کے اس کی یاد کو مٹا کر اور پھر اپنی توجہ کو مستقبل کی تجویزوں پر منعطف کر کے کیا۔ اس نے ایسا براڈوے میں جیک ڈیمپسی کا ریسٹورنٹ اور ۵۷ ویں سٹریٹ میں گریٹ نارتھرن ہوٹل کھول کر کیا۔ اس نے ایسا انعامی مقابلوں کو ترقی دے کر اور پٹے بازی کی نمائش کر کے کیا۔ اس نے ایسا اس طرح کیا کہ وہ تعمیری کام میں اس قدر مصروف ہو گیا کہ ماضی کے متعلق پریشان ہونے کے لئے نہ تو اس کے پاس وقت تھا اور نہ تحریص۔ جیک ڈیمپسی نے مجھے بتایا کہ "جب میں چیمپین تھا، اس وقت مجھے اتنی خوشی حاصل نہیں تھی، پچھلے دس سالوں سے حاصل ہے!"

جب میں تاریخ اور سوانح حیات کی کتابیں پڑھتا ہوں اور لوگوں کو کٹھن اور اوگھٹ گھاٹیوں سے گذرتے اور سخت حالات کا مقابلہ کرتے ہوئے دیکھتا ہوں، تو مجھے یہ دیکھ کر بہت تعجب ہوتا ہے کہ ان میں اپنی پریشانیوں اور دکھوں کو مٹانے اور حسین زندگی بسر کرنے کی صلاحیت ہے اور خود میرے اندر ایک نیا جذبہ اور جوش موجزن ہو جاتا ہے۔

مجھے ایک دفعہ سنگ سنگ جیل دیکھنے کا موقع ملا، مجھے یہ دیکھ کر بڑی حیرانی ہوئی کہ وہاں کے قیدی عام انسانوں کی طرح خوش باش زندگی بسر کر رہے تھے۔ میں نے سنگ سنگ کے دارو غہ لیوس۔ ای۔ لاوز سے اس کا ذکر کیا اور اس نے مجھے بتایا کہ "جب شروع شروع میں مجرم سنگ سنگ پہنچتے ہیں تو بڑے تلخ مزاج اور کبیدہ خاطر نظر آتے ہیں۔ لیکن یہاں کے قیام کے چند مہینوں کے بعد اکثر ذہین لوگ اپنی بدنصیبیوں کو بھلا دیتے ہیں اور سکون

تلب کے ساتھ جیل کی زندگی قبول کر لیتے ہیں۔ اور اس سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کی کوشش کرتے ہیں۔ وارڈن جیل نے مجھے سنگ سنگ کے ایک باغبان قیدی کے متعلق بتایا جو پھل اور سبزیاں بوتے وقت گایا کرتا تھا۔

پھول اور سبزیاں بوتے وقت سنگ سنگ کا گانے والا قیدی ہم میں سے اکثر کی نسبت زیادہ سمجھدار اور باشعور تھا کیونکہ وہ جانتا تھا کہ

متحرک انگلی لکھتی ہے اور لکھنے کے بعد
حرکت کرتی ہے
تمہارا تقویٰ اور تمہاری ساری سمجھ بوجھ
اس کی لکھی ہوئی نصف سطر بھی نہیں کاٹ سکیں گے
اور نہ تمہارے سارے آنسو اس کا ایک لفظ تک مٹا سکیں گے

اس لئے آنسو ضائع کئے جائیں۔ ٹھیک ہے کہ ہم غلطیوں اور حماقتوں کا ارتکاب کر چکے ہیں لیکن پھر کیا؟ کون نہیں کرتا؟ نپولین نے بھی جتنی لڑائیاں لڑیں، ان میں سے ایک تہائی ہار دیں۔ غالباً ہماری اوسط نپولین سے بدتر نہیں۔ کون جانتا ہے؟

اور کسی بادشاہ کی ساری پیادہ اور گھوڑسوار فوج ماضی کا ایک لمحہ بھی واپس نہیں لا سکتی اس سے ہمیں اصول ملا یاد رکھنا چاہیئے۔

گزشتہ را صلوٰۃ، آئندہ را احتیاط۔

حصّہ سوئم

پریشان ہونے کی عادت چھوڑنے کے طریقے

خلاصہ

اصول (۱) کسی کام میں مشغول رہ کر اپنے ذہن سے پریشانی نکال دیجئے۔ کثرتِ کار تفکرات کی بہترین دوا ہے۔

اصول (۲) چھوٹی چھوٹی باتوں پر تفکرات مت ہوجیئے چھوٹی اور ادنیٰ چیزوں ــ زندگی کی پیش پا افتادہ اور معمولی چیزوں ــ کو اپنی مسرت اور خوشی تباہ کرنے نہ دیجئے۔

اصول (۳) اپنی پریشانیوں کو دور کرنے کے لئے قانون اعتدال استعمال کیجئے۔ اپنے آپ سے پوچھئے "آخر اس چیز کے خلاف کون سے حالات کام کر رہے ہیں، جو اسے واقع ہونے نہیں دیتے؟"

اصول (۴) ناگزیر کے ساتھ تعاون کیجئے۔ اگر آپ کو معلوم

ہے کہ حالات آپ کے قابو سے باہر ہو چکے ہیں۔
اور آپ انہیں بدل نہیں سکتے۔ اپنے آپ سے
کہئے "یہ ایسا ہی ہے، اس کے ماسوا ہرگز نہیں
ہو سکتا"

اصول (۵) اپنی پریشانیوں پر "خسارہ روک" اصول کا اطلاق
کیجئے۔ سوچ کر فیصلہ کیجئے کہ یہ چیز کس قدر پریشانی
کی محتاج ہے۔ اور اس سے زیادہ اس کے
متعلق قطعاً پریشان ہو جیئے۔

اصول (۶) گذشتہ را صلوٰۃ آئندہ را احتیاط۔ برادہ چیرنے
کی کوشش مت کیجئے۔

حصّہ چہارم

پریشانیاں اور ذہنی رویّہ

باب ۱۲ - خیالات کی اہمیت

چند سال ہوئے مجھ سے ایک ریڈیو پروگرام میں ایک سوال پوچھا گیا۔ "اپنی زندگی میں آپ نے سب سے بڑا سبق کیا سیکھا ہے؟"

میرے لئے اس کا جواب دینا آسان ہے۔ میں نے اپنی زندگی میں اہم ترین سبق یہ سیکھا ہے کہ ہمارے خیالات و تصورات ہماری شخصیت کے آئینہ دار ہیں۔ اگر مجھے معلوم ہو جائے کہ آپ اس وقت کیا سوچ رہے ہیں تو میں فوراً بتا دوں گا کہ آپ کیسے آدمی ہیں۔ جو کچھ ہم ہیں ہمارے خیالات ہی ہمیں ایسا بناتے ہیں۔ ہمارا ذہنی رجحان ہی ہماری قسمت کا تعین کرتا ہے۔ امریکی فلاسفر ایمرسن کے الفاظ میں "ایک انسان وہی کچھ ہے جو وہ تمام دن سوچتا ہے" ——— اور بھلا اس سے مختلف وہ ہو بھی کیا سکتا ہے؟

لاریب میرا یہ عقیدہ ہے کہ ہمارے سامنے سب سے بڑا اہم واحد مسئلہ صحیح قسم کے خیالات کا انتخاب ہے۔ اگر ہم یہاں کامیاب ہو جائیں تو ہم اپنے سارے مسائل کو نہایت آسانی اور خوبی

کے ساتھ نبھا سکتے ہیں۔ مملکتِ روم کے حکمران اور عظیم فلسفی مارکس اوری لی اس نے اسے آٹھ الفاظ میں سمو دیا ہے "ہماری زندگی ہمارے خیالات سے بنتی ہے۔"

اگر ہم خوشی اور مسرت کے خیالات سوچیں گے تو ہم خوش اور مسرور رہیں گے، اگر ہمارے خیالات افسردہ اور پژمردہ ہیں تو ہم پر بھی افسردگی اور پژمردگی محیط ہو جائے گی۔ بزدلانہ خیالات ہمیں بزدل اور ڈرپوک بنا دیں گے اور بیمار خیالات شاید ہمیں بیمار بنا دیں۔ اگر ہم ناکامی کے متعلق سوچیں گے تو ہم یقیناً ناکام رہیں گے اگر ہم اپنے آپ پر ترس کھاتے رہیں گے تو ہر کوئی ہم سے گریز کرے گا۔ ہم سے دور بھاگے گا۔ نارمن ونسنٹ پیل کے الفاظ میں آپ وہ نہیں جو آپ سمجھتے ہیں بلکہ وہ ہیں جو آپ سوچتے ہیں۔"

کیا میں شیخ چلی کی اختیار کرنے کی حمایت کر رہا ہوں ؟ نہیں، بدقسمتی سے زندگی اتنی سہل اور آسان نہیں ہے لیکن میں اتنا ضرور کہوں گا کہ ہمیں منفی رجحان کے بجائے مثبت رجحان اختیار کرنا چاہیئے۔ دوسرے الفاظ میں ہمیں اپنے مسائل پر دھیان تو ضرور دینا چاہیے لیکن پریشان ہرگز نہیں ہونا چاہیئے۔ پریشانی اور دھیان میں کیا فرق ہے ؟ میں اس کی وضاحت کرتا ہوں ہر بار جب میں نیویارک کے بازاروں میں گزرتا ہوں، مجھے اس کا دھیان تو ضرور ہوتا ہے لیکن اس کے متعلق پریشانی بالکل نہیں ہوتی۔ دھیان کا مطلب یہ ہے کہ اپنے مسائل کا تعین کرنا اور سکون کے ساتھ انہیں پایہ تکمیل تک پہنچانے کیلئے قدم اٹھانا، پریشانی کا مفہوم پاگل کر دینے والے بے معنی دائروں میں گھومنا ہے کوئی شخص اپنے سنجیدہ مسائل پر دھیان دینے کے باوجود اپنے کوٹ میں سرخ گلابی پھول لگا کر اور گردن بلند کر کے چل پھر سکتا ہے۔ میں نے ٹامس اول کو ایسے ہی کرتے دیکھا ہے ایک زمانے میں مجھے پہلی جنگ عظیم میں ایلن بائی ، لارنس جیسی مشہور فلمیں دکھانے میں لاول ٹامس کا رفیق کار رہنے کا شرف حاصل رہا ہے۔ اس نے اور اس کے ساتھیوں نے جنگ کے کوئی آدھی درجن محاذوں پر یہ تصویریں اتاری تھیں۔ ان میں سب سے بہتر فلم "ٹی ای لارنس کی رنگین عربی فوج اور مقدس سرزمین پر ایلن بائی کا قبضہ تھی۔ اس کی مصورانہ تقریروں نے

جن کا عنوان لارنس کے ساتھ عرب میں اور ایلن بائی کے ساتھ فلسطین میں تھا لندن اور ساری دنیا میں ایک سنسنی پیدا کر دی تھی۔ لندن کے تھیئٹر ڈیڑھ ہفتے کے لئے ملتوی کر دیئے گئے تاکہ وہ کاؤنٹ گارڈن میں واقع امپیریل ہاؤس میں اپنی عظیم مہم کی کہانی سنانے اور تصویریں دکھانے کا کام جاری رکھ سکے۔ لندن میں حیرت انگیز کامیابی حاصل کرنے کے بعد اس نے بہت سے دوسرے ملکوں کے کامیاب دورے کئے۔ پھر اس نے ہندوستان اور افغانستان کی زندگی اور طرز معاشرت کی فلم بنانے میں دو سال لگائے۔ پھر قسمت کی ٹھوکریں کھانے کی باری آئی۔ عسرت اور تنگدستی نے اس حد تک اسے تنگ کیا کہ ایک روز لندن میں اس کا دیوالہ نکل گیا۔ اس وقت میں اس کے ساتھ تھا مجھے اچھی طرح یاد ہے کہ ہماری حالت اس قدر ردی ہو چکی تھی کہ ہمیں ارزاں ترین ہوٹلوں میں جا کر کھانا کھانا پڑا۔ اور اگر مشہور سکاٹ فن کار جیمز میکبے ہمیں کچھ پیسے اُدھار نہ دیتا تو ہم وہاں سے بھی نہ کھا سکتے۔ اس کہانی کا نکتہ یہ ہے کہ اس وقت بھی جب لاول ٹامس بھاری قرضوں اور انتہائی مایوسیوں کے بوجھ تلے دبا ہوا تھا۔ اسے دھیان تھا، وہ پریشان نہیں تھا۔ وہ جانتا تھا کہ اگر اس نے اپنے مخالفین سے شکست قبول کر لی تو اس کا وجود قرضخواہوں سمیت ہر کسی کے لئے بیکار اور لایعنی ہوگا۔ چنانچہ ہر روز صبح کے وقت وہ کام پر جانے سے پہلے ایک پھول خریدتا، اسے اپنے کوٹ پر لگاتا اور اپنی گردن بلند کر کے خود اعتمادی کے ساتھ قدم اُٹھاتا ہوا آکسفورڈ سٹریٹ سے گزرتا۔ اس کے خیالات مثبت اور رجائی تھے۔ اور اس نے شکست سے شکست کھانے سے انکار کر دیا۔ اس کے لئے مقابلہ میں ہار کھیل کا ایک لازمی جزو تھا ــــ اور اگر آپ بلندیوں کو چھونا چاہتے ہیں تو آپ کو یہ مفید اور کارآمد تربیت حاصل کرنی پڑے گی۔

ہمارا ذہنی رویہ ہماری جسمانی قوتوں پر ناقابل یقین حد تک اثر انداز ہوتا ہے۔ برطانیہ کا مشہور ماہر نفسیات اور معالج دماغی جے۔ اے۔ ہیڈ فیلڈ اپنی نفیس کتاب "قوت کی نفسیات" میں اس حقیقت کی نہایت عمدہ مثال دیتا ہے۔ وہ لکھتا ہے "میں نے جسمانی قوت پر ذہنی توجہ کے اثرات کا مقابلہ کے لئے تین اشخاص سے کہا کہ وہ اس مقصد کے

لئے اپنی خدمات پیش کریں"۔ اس اثر کو ایک آلہ جسے قوت پیما کہتے ہیں، بخوبی ظاہر کیا جاتا ہے
ان آدمیوں سے یہ کہا گیا کہ وہ قوت پیما کو اپنی ساری طاقت سے پکڑیں۔ اس نے تین مختلف
حالتوں میں ان کا معائنہ کیا۔

جب اس نے عام بیداری کی حالت میں ان کا معائنہ کیا تو ان کی اوسط گرفت ۱۰۱ تھی۔
جب اس نے انہیں قسشری توجہ سے اثر پذیر کر کے ان کا معائنہ کیا۔ اور ساتھ ہی یہ بھی
کہا کہ وہ بہت کمزور ہو چکے ہیں تو ان کی اوسط گرفت ۲۹ پونڈ تھی ــــ جو ان کی ہم قوت کے
⅓ سے بھی کم تھی (ان میں سے ایک آدمی کو کشتی بازی میں انعام مل چکا تھا۔ اور جب قسشری توجہ
سے متاثرہ حالت میں اسے بتایا گیا کہ وہ بہت کمزور ہے تو اس نے جواب دیا: "مجھے اپنا بازو
بچے کے بازو کی طرح ہلکا پھلکا محسوس ہوتا ہے")

جب کپتان ہیڈ فیلڈ نے تیسری دفعہ ان کا معائنہ کیا اور قسشری توجہ سے متاثرہ حالت
میں انہیں بتایا کہ وہ بہت مضبوط اور طاقتور ہیں تو ان کی گرفت ۱۴۲ پونڈ تک پہنچ گئی ہے جب
ان کے ذہن قوت کے مثبت خیالات سے بھر دیئے گئے تو ان کی حقیقی جسمانی قوت تقریباً
پانچ گنا بڑھ گئی۔

خیال کی طلسمی قوت کی وضاحت کے لئے میں آپ کو تاریخ امریکہ کی ایک نہایت ہی
حیرت انگیز کہانی سناتا ہوں۔ اس کے متعلق ایک پوری کتاب لکھی جا سکتی تھی۔ لیکن یہاں میں اختصار
سے کام لیتا ہوں خانہ جنگی ختم ہونے کے تھوڑے عرصے بعد اکتوبر کی ایک سرد اور برفانی
رات کی ایک بے خانماں اور بے نوا عورت نے جس کی روئے زمین پر ایک آوارہ سے
زیادہ حیثیت نہ تھی، ایمسبری (ماسیچوسٹس) میں ایک ریٹائرڈ بحری کپتان کی بیوی "ماقی"
دیب ستر کے مکان پر دستک دی۔

جب ماقی دیب ستر نے دروازہ کھولا تو اسے ایک کمزور، نحیف اور ننھی سی جاندار مخلوق
نظر آئی، جو بمشکل کھال اور ہڈیوں کے سو پونڈ سے مشکل ہی کچھ زیادہ ہوگی۔ اس اجنبی خاتون

نے اپنا نام مسز گلوور بتایا اور کہا "میں رات دن ایک عظیم مسئلے میں کھوئی رہتی ہوں اور کسی اپنے گھر کی تلاش میں ہوں جہاں میں اطمینان سے بیٹھ کر اس پر سوچ بچار کر سکوں اور اسے عملی جامہ پہنا سکوں"

"پھر یہیں کیوں نہیں ٹھہر جاتیں؟" مسز ویب سٹر نے جواب دیا۔ "میں اتنے بڑے مکان میں بالکل اکیلی رہتی ہوں۔"

اگر تعطیلات کے ایام میں مسز ویب سٹر کا داماد بل ایلس نہ آتا تو شاید مسز گلوور غیر معینہ وقت تک وہیں پڑی رہتی لیکن جب اسے مسز گلوور کی موجودگی کا علم ہوا تو اسے بڑا غصہ آیا اور چلا کر بولا "میں اس گھر میں کسی آوارہ گرد کو برداشت نہیں کر سکتا" اور اس نے اس بے چاری بے خانماں عورت کو باہر نکال دیا۔ وہ چند منٹ وہیں بارش میں کھڑی ٹھٹھرتی رہی اور پھر کسی پناہ گاہ کی تلاش میں سڑک پر چل پڑی۔

کہانی کا عجیب و غریب حصہ اب شروع ہوتا ہے۔ "وہ آوارہ گرد" جسے بل ایلس نے دھکے دے کر گھر سے باہر نکال دیا تھا۔ دنیا کے خیالات و افکار پر اس قدر چھا گئی کہ تاریخ عالم میں اس کی ڈھونڈے سے مثال نہیں ملتی۔ اب اس کے لاکھوں مخلص پیروکار اسے میری بیکر ایڈی ـــــ مسیحی سائنس کی بانی ـــــ کے نام سے جانتے ہیں۔

لیکن اس وقت تک وہ اپنی زندگی میں بیماری، دکھ، غم اور الم کے سوا بہت کم چیزوں سے آشنا ہوئی تھی۔ اس کا پہلا شوہر شادی کے چند ہی روز بعد انتقال کر گیا۔ اس کا دوسرا شوہر اسے تنہا چھوڑ کر ایک شادی شدہ عورت کے ساتھ بھاگ گیا اور کچھ عرصے کے بعد ایک خیراتی ہسپتال میں مر گیا۔ اس کا صرف ایک ہی بیٹا تھا اور اسے بھی وہ بیماری، افلاس اور حسد کی وجہ سے چھوڑنے پر مجبور ہو گئی۔ اس وقت وہ صرف چار سال کا تھا اور وہ دونوں اس قدر ایک دوسرے کی نگاہوں سے دور چلے گئے کہ اکتیس سال تک ان کی آپس میں ملاقات نہ ہو سکی۔

مسز ایڈی کی صحت ہمیشہ خراب رہتی تھی۔ اس لئے اس کے اپنے الفاظ میں وہ "دماغی علاج کی سائنس" میں بڑی دلچسپی لینے لگی لیکن لی ان (میساچوسٹس) کے مقام پر اس کی زندگی کا ڈرامائی موڑ آ گیا۔ ایک روز جب سردی معمول سے کچھ زیادہ ہی پڑ رہی تھی، چلتے چلتے اس کا پاؤں پھسل گیا اور وہ برفیلی پٹڑی پر گر پڑی ـــ اور بیہوش ہو گئی۔ اس کی ریڑھ کی ہڈی اس قدر زخمی ہو گئی تھی کہ اس کے سارے بدن میں تشنج کے دورے پڑنے لگے۔

اس کے بچنے کی کوئی امید نہ رہی یہاں تک کہ ڈاکٹر نے بھی مایوسی کا اظہار کر دیا۔ اس نے کہا کہ "اگر کسی معجزے سے وہ بچ بھی گئی تو زندگی بھر کبھی چل پھر نہیں سکے گی۔

بستر مرگ پر لیٹے لیٹے میری بیکر ایڈی نے اپنی بائبل کھولی اور اس کے اپنے الفاظ میں "سینٹ میتھیو کے یہ الفاظ پڑھنے پر مجبور ہو گئی۔ "اور دیکھو وہ اس کے پاس ایک آدمی کو لائے۔ جو فالج کا مریض تھا اور بستر پر لیٹا ہوا تھا اور یسوع مسیح نے اس فالج کے مریض سے کہا، خاطر جمع رکھ، خدا تیرے گناہ معاف کر دے گا ..... اپنی چارپائی سے اُٹھو اور چلا جا اپنے گھر کو" اور وہ اُٹھا اور چلا گیا اپنے گھر کو"

اس کے اپنے الفاظ میں "مسیح کے ان الفاظ نے میرے اندر ایسی قوت، توانائی اور ایمان کامل پیدا کر دیا کہ میں فوراً بستر سے اٹھ کھڑی ہوئی اور چلنے پھرنے لگی"

مسز ایڈی کہتی ہے "یہ تجربہ ایک گرتا ہوا سیب تھا۔ اس نے مجھے اپنے آپ کو اور دوسروں کو تندرست کرنے کا طریقہ معلوم کرنے کا موقعہ دیا ـــ مجھے سائنسی یقین ہو گیا کہ ہر علت کا مقام دماغ ہے، اور ہر اثر ایک دماغی مظہر ہے"

یہی طریقہ علاج جس کی مدد سے میری بیکر ایڈی نے ایک نئے مذہب ـــ مسیحی سائنس ـــ کی بنیاد رکھی اور وہ خود اس کی سب سے بڑی پجاری بن گئی۔ کسی عورت کا قائم کیا ہوا یہ واحد مذہب ہے جو کرۂ ارض کے چپے چپے پر پھیل چکا ہے

آپ شاید دل میں کہہ رہے ہوں گے۔ یہ آدمی ڈیل کارنیگی، مسیحی سائنس کی تبلیغ کر رہا ہے

نہیں آپ کا خیال غلط ہے میں کبھی سائنس کا پیرو نہیں ہوں لیکن جوں جوں میری عمر بڑھتی جائیگی خیال کی عظیم طاقت پر میرا ایمان پختہ ہوتا جائے گا بالغ مرد و عورتوں کو پینتیس سال تک پڑھانے کے بعد میں اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ لوگ اپنے خیالات میں تبدیلی پیدا کرکے پریشانی خوف اور اسی قسم کے دوسرے امراض سے نجات پا سکتے ہیں اور اپنی زندگیوں کی کایا پلٹ سکتے ہیں۔ میں جانتا ہوں! میں جانتا ہوں!! میں جانتا ہوں!!! میں نے ایسے ناقابل یقین تغیرات سینکڑوں بار پایۂ تکمیل تک پہنچائے ہیں۔ میں ان کا اس قدر خوگر ہو چکا ہوں کہ اب مجھے ان پر بالکل تعجب نہیں ہوتا۔

ایسا ہی ایک انقلاب میرے ایک شاگرد فرانک جے وہیلی ۱۴۹۹ ویسٹ ڈھا ہو سٹریٹ سینٹ پال (مینے سوٹا) کی زندگی میں رونما ہو چکا ہے۔ وہ اعصابی کشمکش کا شکار ہو گیا تھا۔ وجہ؟ پریشانی۔ فرانک وہیلی نے مجھے بتایا "میں ہر چیز کے متعلق پریشان رہا کرتا تھا۔ میں پریشان تھا کیونکہ میں دبلا تھا۔ کیونکہ میرا خیال تھا کہ میرے سر کے بال جھڑ رہے ہیں۔ کیونکہ مجھے خوف رہتا تھا کہ میرے پاس کبھی اتنے پیسے جمع نہیں ہونگے جن سے میں شادی کر سکوں۔ کیونکہ مجھے محسوس ہوتا تھا کہ میں کبھی اچھا باپ نہیں بن سکوں گا۔ کیونکہ میں ڈرتا تھا کہ جس لڑکی سے میں شادی کرنا چاہتا ہوں وہ مجھ سے چھن جائیگی ___ مجھے محسوس ہوتا تھا کہ میں اچھی زندگی بسر نہیں کر رہا ہوں۔ میں دوسرے لوگوں پر جو تاثرات چھوڑتا تھا۔ اس کے متعلق پریشان رہا کرتا تھا۔ میں پریشان تھا کیونکہ میرا خیال تھا کہ میرے معدے میں ناسور ہیں۔ مجھ میں مزید کام کرنے کی سکت باقی نہیں رہی تھی چنانچہ میں نے اپنی ملازمت چھوڑ دی اور اپنے اندر ایک اعصابی کشمکش اور کھنچاؤ پیدا کر لیا۔ یہاں تک کہ میری حالت ایک بائلر کی سی ہو گئی جس میں کوئی سیفٹی ویلو نہ لگا ہوا ہو۔ دباؤ اس قدر ناقابل برداشت ہو گیا کہ اس کا کچھ نہ کچھ اثر تو ہونا ہی تھا اور آخر ہوا۔ اگر آپ کبھی اعصابی کشمکش کے شکار نہیں ہوئے تو خدا سے دعا مانگا کیجیے کہ وہ آپ کو اس نعمت سے محفوظ رکھے کیونکہ روحانی کرب سے بڑھ کر جسم کا کوئی درد آشنا شدید نہیں ہو سکتا۔

میں اعصابی کشمکش سے اس قدر چور چور اور مضمحل ہو چکا تھا کہ مجھ میں اپنے گھر والوں سے بھی بولنے کی سکت نہیں رہی تھی مجھے اپنے خیالات پر کوئی قابو نہیں تھا۔ مجھ پر خوف غالب آ چکا تھا۔ میں ذرا سی آواز پر اچھل پڑتا، ہر شخص سے پہلو بچاتا اور اس سے دور بھاگنے کی کوشش کرتا۔ میں کسی معقول وجہ کے بغیر چلانے اور شور مچانے لگتا۔

میرا ہر دن انتہائی تکلیف اور کرب کے عالم میں گزرتا، مجھے یوں محسوس ہو رہا تھا کہ گویا ہر شخص — یہاں تک کہ میرا خدا بھی — مجھے چھوڑ گیا ہے۔ میرے دل میں دریا میں چھلانگ لگا کر سارا قضیہ نپٹانے کی بھی خواہش پیدا ہوئی۔

لیکن اس کے بجائے میں نے فلوریڈا جانے کا ارادہ کر لیا۔ میرا خیال تھا کہ تبدیلی آب و ہوا سے شاید مجھے آرام آ جائے گا۔ جب میں گاڑی کے اندر بیٹھ گیا، والد صاحب نے مجھے ایک خط دیا اور تاکید کی کہ اسے فلوریڈا پہنچنے سے پہلے مت کھولنا۔ میں سیر و سیاحت کے زمانے کے عین شباب میں فلوریڈا پہنچا۔ چونکہ مجھے کسی ہوٹل میں بھی جگہ نہ مل سکی اس لئے میں نے ایک گیراج کو کرائے پر لے کر اسے ہی اپنی خوابگاہ بنا لیا۔ میں نے میامی کی بندرگاہ میں باربرداری کے جہاز پر ملازمت حاصل کرنے کی کوشش کی، لیکن کامیابی نہ ہوئی۔ چنانچہ میں اپنا وقت ساحل پر گھومنے پھرنے میں گزارنے لگا۔ فلوریڈا پہنچ کر میری حالت گھر سے بھی خراب ہو گئی۔ ایک دن میں نے یہ دیکھنے کے لئے کہ ابا جی نے کیا لکھا ہے لفافہ چاک کیا۔ انہوں نے لکھا تھا: "بیٹا، تم گھر سے پندرہ سو میل دور ہو اور پھر بھی کسی قسم کا فرق محسوس نہیں کرتے یا کرتے ہو، میں جانتا ہوں کہ تم نہیں کرو گے کیونکہ تم اپنے ساتھ ایک چیز لے گئے ہو جو ساری خرابی کی جڑ ہے، اور وہ تم خود ہو۔ تمہارے جسم یا دماغ میں کسی قسم کا نقص نہیں ہے، جن حالات سے تمہیں سابقہ پڑا ہے انہوں نے تمہیں شکست نہیں دی بلکہ تم اپنے خیالات سے مات کھائی ہے جو تمہارے ان حالات کے متعلق تھے۔ انسان اپنی حیثیت سے جو کچھ اپنے دل میں سوچتا ہے ویسا ہی ہو جاتا ہے اس لئے بیٹا، جب تمہیں اس کا احساس ہو جائے تو سیدھے گھر چلے آؤ، تم بالکل صحتیاب ہو جاؤ گے

اباجی کا خط پڑھ کر مجھے سخت غصہ آیا۔ میں ہمدردی ڈھونڈھ رہا تھا، پند و نصیحت نہیں چاہتا تھا۔ میں اس قدر پاگل ہو چکا تھا کہ میں نے وہیں اور اسی وقت دل میں ٹھان لی کہ پھر کبھی گھر نہیں جاؤں گا۔ اس رات میں گھومتے گھومتے میامی کے ایک بازار میں نکل گیا پھرتے پھرتے میں ایک گرجے کے قریب پہنچا، جہاں عبادت ہو رہی تھی۔ چونکہ مجھے کوئی جلدی نہ تھی، اس لئے میں اندر چلا گیا اور پادری کا خطبہ سننے لگا۔ جو کوئی مغلوب کرتا ہے اپنی روح کو، اس سے طاقتور ہے کہیں زیادہ جو کرتا ہے، فتح کسی شہر کو" خدا کے مقدس گھر میں بیٹھ کر بھی میں نے وہی خیالات و افکار سنے جو اباجی نے اپنے خط میں تحریر کئے تھے ۔۔۔ اس سے میرے ذہن کا سارا گرد و غبار دھل گیا۔ میں اپنی زندگی میں پہلی بار سمجھداری اور درستگی سے کچھ سوچنے سمجھنے کے قابل ہوا۔ مجھے محسوس ہوا کہ میں بھی کتنا احمق ہوں، اپنے آپ کو صحیح آئینے میں دیکھ کر مجھے بڑا صدمہ پہنچا۔ ایک وقت تھا کہ میرے دل کے اندر ساری دنیا اور اس کی ہر چیز کو بدلنے کی خواہش پیدا ہوتی تھی حالانکہ واحد چیز جسے بدلنے کی ضرورت تھی، وہ کیمرے کے شیشوں کا فوکس تھا اور جو میرا نہاں خانۂ دماغ تھا۔

اگلے روز میں نے اپنا اسباب باندھا اور گھر کی طرف چل پڑا۔ ایک ہفتے کے بعد میں نے اپنی ملازمت پھر شروع کر دی۔ چار مہینوں کے بعد میری اس لڑکی کے ساتھ شادی ہو گئی جس کے جس کے متعلق میں ڈرتا تھا کہ وہ مجھ سے چھن جائے گی۔ اب ہمارا خاندان بالکل خوش ہے۔ ہمارے پانچ بچے ہیں! اللہ تعالیٰ مادی اور ذہنی دونوں اعتبار سے مجھ پر بہت مہربان ہے۔ جب میں اعصابی کشمکش کا شکار ہوا تھا اس وقت ایک چھوٹے سے محکمے کا فورمین تھا جہاں میرے ماتحت صرف اٹھارہ آدمی تھے۔ اب میں چاندی بنانے والی فیکٹری کا سپرنٹنڈنٹ ہوں اور ساڑھے چار سو آدمیوں کا انچارج ہوں۔ زندگی بڑی حسین، خوشگوار اور مکمل ہے۔ مجھے یقین ہے کہ اب میں زندگی کی صحیح قدروں کی قدر کرتا ہوں۔ جب بے چینی اور بے اطمینانی کے لمحات (جیسا کہ وہ ہر شخص کی زندگی میں آتے ہیں) رینگنے کی کوشش کرتے ہیں۔ میں اپنے آپ سے کہتا ہوں کہ کیمرے

کا رُخ بدل ڈالو ــــ ہر چیز درست ہو جائے گی۔

"نہایت دیانتداری سے کہتا ہوں کہ اس اعصابی کشمکش کا شکار ہونے پہ مجھے بڑی خوشی ہے۔ کیونکہ اس سخت آزمائش سے گزرنے کے بعد مجھے معلوم ہو گیا ہے کہ ہمارے خیالات کا ہمارے جسم اور ہمارے ذہن پر کس قدر اثر ہوتا ہے۔ اب میں اپنے خیالات کو اپنے لئے مُضر بنانے کے بجائے مفید اور کارآمد بنا سکتا ہوں۔ اب مجھے یقین ہو گیا ہے کہ جب والد صاحب نے کہا تھا کہ میرے مصائب کے ذمہ دار خارجی حالات نہیں ہیں بلکہ ان حالات کے متعلق میرے خیالات ہیں تو بالکل ٹھیک کہتے تھے۔ جونہی مجھے اس کا احساس ہوا میں صحتیاب ہو گیا۔ اور پھر صحتیاب ہی رہا۔" یہ تھا ذاتی تجربہ وصیلی کا تجربہ۔

میرا پختہ یقین ہے کہ ہمارا ذہنی سکون اور آرام جو کچھ بھی زندگی سے ملتا ہے اس بات پر موقوف نہیں کہ ہم کہاں ہیں یا کون ہیں۔ بلکہ ان کا انحصار سراسر ہمارے ذہنی رویئے پر مبنی ہوتا ہے جو ہم اس کے متعلق اختیار کرتے ہیں۔ خارجی حالات و واقعات کو اس سے بہت کم تعلق ہوتا ہے اس کی وضاحت کے لئے ہم جان براؤن کی مثال لیتے ہیں اسے ہارپرز فیری میں امریکی بارود خانہ پر قبضہ کرنے اور حبشیوں کو بغاوت پر اُکسانے کے جرم میں پھانسی کی سزا دی گئی تھی وہ اپنے کفن پر بیٹھ کر پھانسی کے تختے کی طرف گیا تھا، اس کے ساتھ جو دار وغہ جیل سوار تھا، وہ اعصابی اور پریشان تھا لیکن بوڑھا جان براؤن مطمئن اور پرسکون تھا وہ جینیا کے سرسبز و شاداب پہاڑیوں کو دیکھ کر وہ چلا اٹھا کتنا حسین ملک ہے، واقعی مجھے اسے دیکھنے کا کبھی پہلے موقع نہیں مل سکا۔

یا پھر رابرٹ فیلکن سکاٹ اور اس کے ساتھیوں کی مثال لیجئے ــــ یہ لوگ پہلے انگریز تھے جو قطب شمالی پہنچے تھے ان کا واپسی کا سفر اتنا کٹھن اور دشوار تھا جو انسان نے شاید ہی کبھی اختیار کیا ہو گا۔ ان کے پاس کھانے پینے کی چیز ختم ہو چکی تھی اور ایندھن کا بھی قریب قریب ہی خاتمہ ہو چکا تھا۔ گیارہ شب و روز سے طوفان برف و باد زمین کی چھاتی پر چنگھاڑ رہا ہے۔

اور اس نے ان کی آگے بڑھنے کی سکت سلب کر لی تھی۔ ابھی تند و تیز ہوا چل رہی تھی کہ قطبی برف کی سطح میں کٹ کٹ کر دراڑیں پڑتی جا رہی تھیں۔ برکاٹ اور اس کے ساتھی جانتے تھے کہ وہ موت کی وادی کی طرف قدم بڑھا رہے ہیں اور ایسی ہی کسی بلائے ناگہانی کا مقابلہ کرنے کے لئے وہ اپنے ہمراہ تھوڑی سی افیون لے آئے تھے ــ افیون کی صرف ایک چٹکی کھانے سے وہ نہایت اطمینان سے سہانے خوابوں کی دنیا میں پناہ لے سکتے تھے۔ لیکن انہوں نے "دارو" کو نظرانداز کر دیا۔ اور ہنسی خوشی، مسرت کے گیت گاتے اور تانیں الاپتے" موت کی آغوش میں اپنے سر رکھ دیئے۔ ہم جانتے ہیں کہ انہوں نے ایسا کیا ہوگا کیونکہ مرنے سے پہلے انہوں نے ایک الوداعی خط لکھا تھا، جو آٹھ مہینے کے بعد تلاش کرنے والوں کی ایک پارٹی کو ان کے منجمد اجسام کے ساتھ ملا تھا۔

ہاں، اگر سکون، جراٴت اور علو ہمتی کے تخلیقی خیالات کو اپنا لیں تو ہم تختہ دار کی طرف جاتے ہوئے، اپنے کفن پر بیٹھ کر قدرتی مناظر سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں اور بھوک اور بیماری میں مرتے ہوئے بھی اپنے سینوں کو خوشی اور مسرت کے نغموں سے بھرپور کر سکتے ہیں

تین سو سال پہلے جب انگریزی کا عظیم نابینا شاعر ملٹن اندھا ہوا تھا۔ تو اس نے بھی یہی حقیقت معلوم کی تھی:

"ذہن خود ہی اپنا مقام ہے اور خود ہی
بنا سکتا ہے جنت سے جہنم اور جہنم سے جنت"

نپولین اور ہیلن کیلر ملٹن کے اس شعر کی مکمل تفسیریں ہیں۔ نپولین کی ہر چیز۔ عظمت طاقت، دولت ـــ حاصل تھی، جس کی انسان عموماً خواہش کیا کرتا ہے، پھر بھی اس نے جزیرہ سینٹ ہیلنا میں کہا تھا: "میری زندگی میں مسرت کے مسلسل چھ دن بھی نہیں آئے" لیکن اندھی گونگی اور بہری ہیلن کیلر کہا کرتی تھی: "میں نے زندگی کو بہت حسین پایا ہے"
میں نے اپنی پچاس سالہ زندگی کے دوران میں صرف ایک سبق سیکھا ہے"۔ تمہارے اپنے

سوا تمہیں کوئی بھی خوشی نہیں پہنچا سکتا۔"

میں صرف اسی بات کو دہرانے کی کوشش کر رہا ہوں جسے ایمرسن نے اپنے مضمون "خود اعتمادی" میں نہایت خوبصورت الفاظ میں بیان کیا ہے "کوئی سیاسی کامیابی، مکانوں کے کرائے میں اضافہ، تمہاری صحت یابی، تمہارے غیر حاضر دوست کی واپسی یا کوئی ایسا ہی دوسرا خارجی واقعہ تمہارے عزائم بلند کر دیتا ہے اور تم سمجھتے ہو کہ تمہارے اچھے دن آ رہے ہیں۔ ایسا مت خیال کرو۔ یہ کبھی نہیں ہو سکتا، تمہارے اپنے سوا کوئی بھی تمہیں سکون و مسرت نہیں بخش سکتا۔"

عظیم رواقی فلسفی ایپکٹیٹس نے متنبہ کیا ہے کہ ہمیں اپنے جسم سے ورم، پھوڑے اور رسولیاں دور کرنے کی نسبت اپنے ذہن سے غلط خیالات خارج کرنے کی زیادہ فکر و کوشش کرنی چاہیے۔

ایپکٹیٹس نے یہ الفاظ انیس صدیاں قبل کہے تھے لیکن جدید طب اب بھی اس کی تائید کرے گی۔ ڈاکٹر جی کین بائی نے اعلان کیا تھا کہ "جانز ہاپکنز ہسپتال میں داخل ہونے والے پانچ میں چار مریضوں کے امراض کی وجہ وہ حالات ہیں جن کی ذمہ داری جزوی طور پر جذباتی کشمکش اور اعصابی تناؤ ہیں۔" اکثر نامیاتی عوارض پر یہ بات صادق آتی ہے۔ انہوں نے کہا کہ "آخر کار ان کا سراغ زندگی اور اس کے مسائل کے ساتھ عدم آہنگی اور غیر مطابقت میں ملتا ہے۔"

عظیم فرانسیسی فلسفی مانتین نے یہ چوبیس الفاظ اپنی زندگی کا ماٹو قرار دیے تھے: "انسان کو کسی حادثے سے اس قدر ضرر نہیں پہنچتا جس قدر اس رائے سے جو وہ اس حادثے کے متعلق قائم کرتا ہے، اور حادثے کے متعلق اپنی رائے خود قائم کرتے ہیں۔"

میرا مطلب کیا ہے؟ کیا میں اتنا ہی ڈھیٹ ہوں کہ جب آپ ہجوم مصائب میں گھرے ہوئے ہوں اور اعصاب تاروں کی طرح جھنجھنا رہے ہوں اور ان میں ایک ہیجان بپا ہو تو آپ کو نصیحت کرنے لگوں کہ آپ ایسے حالات میں اپنی قوتِ ارادی سے اپنا ذہنی رویہ تبدیل کر سکتے ہیں۔ ہاں میرا مطلب بالکل یہی ہے! بات یہیں پر ختم نہیں ہو جاتی۔ میں آپ کو دکھانا چاہتا ہوں کہ یہ کیسے ہو سکتا ہے۔ ممکن ہے آپ کو کچھ جد و جہد کرنی پڑے لیکن بات

بالکل آسان اور سہل ہے

ولیم جیمز نے جس کا آج تک عملی نفسیات میں کوئی حریف پیدا نہیں ہو سکا ایک دفعہ کہا تھا "بظاہر فعل احساس کا نتیجہ نظر آتا ہے لیکن وہ دونوں آپس میں گھلے ملے ہوتے ہیں اور فعل کو جو کہ بلا واسطہ قوت ارادی کے اختیار میں ہے باضابطہ بنا کر ہم بالواسطہ احساس کی جو اس کے اختیار میں نہیں ہے، منضبط کر سکتے ہیں"۔

دوسرے الفاظ میں ولیم جیمز ہمیں بتاتا ہے کہ محض ارادہ کر کے ہم فی الفور جذبات کو نہیں بدل سکتے، بلکہ اس سے ہم اپنے افعال میں تغیر پیدا کر سکتے ہیں اور جب ہمارے افعال بدل جائیں گے ہمارے احساسات میں خود بخود تبدیلی پیدا ہو جائے گی۔

چنانچہ وہ اس کی وضاحت کرتے ہوئے لکھتا ہے "اگر آپ بشاشت سے محروم ہو چکے ہیں تو اسے دوبارہ پانے کا شاہی راستہ یہ ہے کہ آپ بشاش ہو کر بیٹھ جائیں اور اس طرح بولیں اور کام کریں گویا کہ بشاشت پہلے ہی سے موجود ہے"۔

کیا یہ سادہ ترکیب کارآمد ہے؟ وہ بے شک پلاسٹک سرجری کی طرح کام کرتی ہے! خود آزما کر دیکھئے! اپنے چہرے پر ایک بڑی وسیع اور دیانتدارانہ مسکراہٹ پیدا کیجئے اپنے کندھے پیچھے کی طرف سکیڑیئے۔ خوب لمبا اور گہرا سانس نکالئے۔ اور کسی گیت کا کوئی ٹکڑا گائیے! اگر آپ گا نہیں سکتے۔ تو سیٹی بجائیے۔ اگر آپ سیٹی بھی نہیں بجا سکتے تو گنگنائیے۔ آپ کو فوراً معلوم ہو جائے گا کہ ولیم جیمز کیا کہہ رہا ہے ۔۔۔ اور جب آپ خوش ہونے اور چہرے کو سرخ و سپید کرنے والی حرکتیں کر رہے ہوں تو جسمانی طور پر افسردہ و مغموم رہنا ناممکن ہو جاتا ہے۔

یہ فطرت کی ایک چھوٹی سی بنیادی حقیقت ہے جو ہماری زندگی کے تمام شعبوں میں انقلاب برپا کر سکتی ہے۔ میں اس کیلیفورنیا کی ایک عورت کو جانتا ہوں ۔۔۔ یہاں میں اس کا نام نہیں بتاؤں گا ۔۔۔ اگر وہ اس راز سے واقف ہوتی تو وہ اپنی ساری پریشانیوں اور شکایتوں کو چوبیس گھنٹوں کے اندر اندر دور کر سکتی تھی۔ وہ بیوہ ہے، وہ بوڑھی ہے ۔۔۔ میں جانتا ہوں

کہ یہ افسوسناک ہے — لیکن کیا وہ خوش رہنے کی کوشش کرتی ہے؟ اگر آپ کبھی اس سے
اس کی خیروعافیت دریافت کریں، وہ کہے گی "میں بالکل ٹھیک ہوں" — لیکن اس کے چہرے
کا اتار چڑھاؤ اور اس کی آواز کی لرزش یہ بتائے گی! "وہ خدایا کیا تو جانتا ہے کہ میں کن مصیبتوں
میں گرفتار ہوں!" ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اپنی موجودگی میں آپ کے خوش ہونے پر وہ آپ کو لعن طعن
کر رہی ہے۔ سینکڑوں ہزاروں عورتوں کی حالت اس سے بھی گئی گذری ہے اس کے شوہر نے
کافی بیمہ چھوڑا تھا جس سے اس کی باقی زندگی آرام سے گذر سکتی تھی۔ اور پھر اس کے شادی
شدہ بچے بھی ہیں جو اسے ہر قسم کی سہولت مہیا کر سکتے ہیں۔ پھر بھی میں نے اس کو شاذ ہی مسکراتے
دیکھا ہے! اسے شکایت ہے کہ اس کے تینوں داماد کنجوس اور خود غرض ہیں — اگرچہ وہ ان کے
گھر میں ایک ایک وقت مہینوں مہمان رہتی ہے۔ اسے شکایت ہے کہ اس کی بیٹیاں کبھی اسے
کوئی تحفہ نہیں دیتیں — اگرچہ وہ اپنے روپے کو اپنے بڑھاپے کے لئے نہایت احتیاط سے
سنبھال کر جمع رکھتی ہے۔ وہ اپنے آپ اور اپنے بدقسمت گھر والوں پر ایک گھن ہے۔ لیکن کیا اسے
ایسا ہی ہونا چاہئے تھا؟ یہی تو افسوسناک بات ہے — وہ خستہ حال، تلخ مزاج اور رنجیدہ بوڑھی
عورت بننے کے بجائے اپنے خاندان کی ایک معزز اور محبوب فرد بن سکتی تھی۔ اگر وہ ایسا ہونا چاہتی
— اور اس تبدیلی کو لانے کے لئے اسے صرف اتنا ہی کرنا تھا کہ وہ ہشاش بشاش اور
خوشی خوشی کام کرے، ہنسے بولے، اس کا سلوک ایسا ہونا چاہیے۔ گویا کہ وہ تھوڑی سی محبت
نثار رہی ہے — بجائے اس کے کہ وہ اپنی تلخ اور افسردہ ذات پر ہی ساری کی ساری ضائع کر دے۔

نمبر ۱۳۲، ۱۱ ویں سٹریٹ ٹیل سٹی (انڈیانا) میں ایک شخص رہتا ہے اس کا نام ایچ۔ جے
اینگلرٹ ہے۔ وہ ابھی تک زندہ ہے کیونکہ اس نے یہ راز پا لیا ہے دس سال ہوئے مسٹر
اینگلرٹ کو سرخ بخار ہو گیا۔ جب اس نے غسل صحت کیا تو اسے معلوم ہوا کہ اس کے گردوں میں ورم
ہو گیا ہے اس نے مجھے بتایا کہ "میں نے ہر قسم کے ڈاکٹروں، حکیموں بلکہ عطائیوں سے بھی علاج
کروایا لیکن کسی طرح کا بھی فائدہ نہ ہوا۔"

پھر کچھ عرصے کے بعد اسے دوسرے روگ لگ گئے۔ اس کے خون کا دباؤ بڑھ گیا۔ وہ ایک ڈاکٹر کے پاس گیا۔ اس نے اسے بتایا کہ اس کے خون کا دباؤ ۲۱۴ درجے تک پہنچ چکا ہے اور اس سے کہا کہ یہ حالت بڑی خطرناک ہے ـــ یعنی حالات ترقی کر رہے ہیں۔ بہتر ہے کہ وہ اپنے دنیوی معاملات فوراً ہی سلجھالے۔

وہ کہتا ہے کہ میں گھر گیا اور اچھی طرح سے تحقیق کر لی کہ میرا بیمہ ادا کیا جا چکا ہے۔ پھر اس نے گڑگڑا کر ربّ العزّت کی درگاہ میں عفو تقصیر چاہی اور پژمردہ خیالات میں کھو گیا۔

میری وجہ سے ہر شخص افسردہ ہو گیا تھا۔ میری بیوی اور دوسرے گھر والوں کی حالت بہت پتلی تھی اور خود مجھ پر مایوسی چھائی ہوئی تھی۔ ایک ہفتے تک اپنے اوپر ترس کھانے کے بعد میں نے اپنے آپ سے کہا: "تم بھی ترسے کاٹھ کے اُلو ہو! ممکن ہے کہ تم ابھی ایک سال تک نہ مرو، پھر جب تک اس دنیا میں ہو کیوں خوش رہنے کی کوشش نہیں کرتے؟"

میں نے اپنے کندھے سکیڑے۔ میں نے اپنے چہرے پر مسکراہٹ پیدا کر لی اور اس طرح کام کرنے کی کوشش کرنے لگا گویا ہر چیز معمول کے مطابق ہے۔ میں جانتا ہوں کہ شروع شروع میں یہ کوشش زبردستی کی تھی ـــ لیکن میں اپنے آپ کو خوش وخرم اور ہشاش بشاش رہنے کیلئے مجبور کرتا رہا۔ اس سے نہ صرف میرے گھر والوں کو بلکہ مجھے بھی بڑی مدد ملی۔

"پہلی چیز میں نے یہ محسوس کی کہ میں جس قدر اپنے آپ کو بہتر ثابت کرنے کی کوشش کرتا ہوں اتنا ہی تندرست محسوس کرتا ہوں۔ اصلاح ہوتی رہی۔ اور آج کئی سال بعد جب کہ مجھے قبر میں آرام کرنا چاہیئے تھا۔ نہ صرف زندہ وسلامت، تندرست اور خوش ہوں بلکہ میرے خون کا دباؤ بھی بہت کم ہو گیا ہے! میں ایک بات وثوق سے کہہ سکتا ہوں کہ اگر میں شکست خوردہ اور مردہ خیالات کو اُدھیڑ بن میں لگا رہتا تو ڈاکٹر کی پیشین گوئی یقیناً درست ثابت ہوتی۔ لیکن میں نے قدرتی راستہ اختیار کیا اور کسی دوسری چیز کی مدد کے بغیر صرف ذہنی رویئے کی تبدیلی سے اپنے آپ کو تندرست ہونے کا موقع دیا!"

میں آپ سے ایک سوال پوچھنا چاہتا ہوں، اگر محض خوشی اور مسرت کے جذبے سے کام کرنے اور صحت اور طاقت کے مثبت خیالات سوچنے سے اس شخص کی زندگی بچ سکتی ہے تو پھر ہم اور آپ اپنا اپنی چھوٹی چھوٹی اداسیاں اور افسردگیاں کیوں برداشت کریں؟ ہم کیوں اپنے آپ کو اور اپنے گردو پیش کے لوگوں کو رنجیدہ اور غمگین بنائیں جب کہ محض ہنسی خوشی کا کام کرنے سے ہم مسرتیں تخلیق کر سکتے ہیں؟

کچھ سال گزرے میں نے ایک کتاب پڑھی جس نے میری زندگی پر نہایت گہرا اور پائیدار اثر چھوڑا۔ اس کتاب کا نام "انسان کیسے سوچتا ہے" مصنف جیمز لین ایلن ہے۔ فاؤلر اینڈ کمپنی لمیٹڈ نے اسے شائع کیا ہے۔ اس کا خلاصہ مندرجہ ذیل ہے۔

" جب کوئی شخص دوسرے لوگوں اور چیزوں کے متعلق اپنے خیالات بدلتا ہے تو وہ دیکھے گا دوسرے لوگوں اور چیزوں کے رویے میں خود بخود تبدیلی پیدا ہو گئی ہے ..... اگر کوئی انقلابی طور پر اپنے خیالات کو تبدیل کرے تو وہ اس تیز رفتار تغیر کو دیکھ کر حیران رہ جائے گا جو اس کے مادی حالات پر اثر انداز ہو گا۔ انسان میں ان چیزوں کو اپنی طرف کھینچنے کی قدرت نہیں ہے جنہیں وہ چاہتا ہے بلکہ انہیں جو کہ وہ خود ہے ..... وہ دیوتا جو ہماری خواہشوں اور آرزوؤں کی تکمیل کا روپ دیتے ہیں، خود ہم ہی ہیں۔ انسان جو کچھ حاصل کرتا ہے وہ اس کے خیالات کا براہ راست نتیجہ ہوتا ہے ـــ ایک انسان محض اپنے خیالات کو بلند کر کے ابھار کر آگے بڑھ سکتا ہے، ترقی کی منزلیں طے کر سکتا ہے اور کامیابی کی کشتی میں سوار ہو سکتا ہے اگر وہ اپنے خیالات کو ابھارنے سے انکار کرے گا تو وہ صرف حقیر، کمزور، دکھی اور شکستہ حال رہے گا۔"

" کتاب پیدائش" کے مطابق خالق کائنات نے انسان کو تمام روئے زمین کا حاکم بنایا ہے اور ایک بہت بڑا تحفہ ہے لیکن مجھے ایسے بالاشرکا اختیارات سے کوئی دلچسپی نہیں میں صرف اپنی ذات پر حکومت کرنا چاہتا ہوں" اپنے خیالات، اپنے جذبات، اپنے ڈر،

اپنے دماغ اور اپنی روح کا حکومت چاہتا ہوں۔ اور عجیب و غریب بات یہ ہے کہ میں جانتا ہوں کہ میں جس وقت اور جب چاہوں، اپنے افعال کو قابو میں لاکر — جو اس کے عوض میرے جوابی اعمال کو کنٹرول کرتے ہیں، اس حکومت کو حاصل کرسکتا ہوں۔

چنانچہ ہمیں ولیم جیمز کے یہ الفاظ یاد رکھنے چاہئیں "جسے ہم بدی یا برائی کہتے ہیں وہ صرف ایک داخلی رجحان ہے اور خوف کی پیداوار ہے لیکن اس خوف کے جذبے کی مدافعت میں تبدیل کرکے ایک حسین خوشگوار اور قوت بخش نیکی میں منقلب کیا جاسکتا ہے۔"

آیئے، ہم خوشی کو پانے کے لئے اندرونی مدافعت کے لئے تیار ہو جائیں۔

آیئے خوش باش اور تعمیری سوچ بچار کے روزمرّہ کے پروگرام پر عمل کرکے اپنی مسرت کے لئے جدوجہد کریں۔ اسی صفحے پر ایسا ہی پروگرام درج ہے، اس کا عنوان ہے "صرف آج کے لئے" مجھے یہ پروگرام بہت کارآمد اور مفید عام ہوا ہے اور میں نے اس کی سینکڑوں کاپیاں تقسیم کی ہیں۔ اس پروگرام کو آج سے چھتیس سال پہلے آنجہانی سائبل۔ ایف۔ پٹرج نے لکھا تھا، اگر آپ — اس پر عمل کریں تو اپنی بہت سی پریشانیاں دور کرسکیں گے۔

صرف آج کے لئے

۱۔ صرف آج کے لئے میں خوش رہوں گا۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ جو کچھ ابراہام لنکن نے کہا تھا، وہ درست ہے "اکثر لوگ اسی قدر خوش ہوتے ہیں جس قدر کہ وہ چاہتے ہیں" خوشی ایک داخلی چیز ہے، اسے خارج سے کوئی تعلق نہیں۔

۲۔ صرف آج کے لئے میں اپنے آپ کو حالات و واقعات کے مطابق بنانے کی کوشش کروں گا اور ہر چیز کو اپنی خواہشات کے مطابق ڈھالنے کی کوشش نہیں کروں گا۔ میں اپنے خاندان، اپنے کام اور اپنی قسمت کو جیسے بھی وہ ہوں گے، قبول کروں گا اور ان کے ساتھ

پوری طرح نباہ کروں گا۔

۳۔ صرف آج کے لئے میں اپنے جسم کی حفاظت کروں گا۔ میں اس کا خیال رکھوں گا۔ ورزش کروں گا۔ اور اس کی پرورش کروں گا اور اس سے اغماض نہیں برتوں گا۔ تاکہ یہ میرے حکم کی ایک مکمل مشین بن جائے۔

۴۔ صرف آج کے لئے میں اپنے دماغ کو توانا بنانے کی کوشش کروں گا۔ میں کوئی کارآمد چیز سیکھوں گا، میں ذہنی لفنگا اور سیلانی نہیں بنوں گا، میں کوئی ایسی چیز پڑھوں گا جو کوشش دھیان اور توجہ چاہتی ہو۔

۵۔ صرف آج کے لئے اپنی روح کی تین طرح ورزش کروں گا۔ کسی شخص سے نیک سلوک کروں گا اور اسے معلوم نہیں ہونے دوں گا۔ اور جیسا کہ ولیم جیمز کہتا ہے، میں آج محض ورزش کی خاطر دو ایسے کام کروں گا جو میں نہیں کرنا چاہتا۔

۶۔ صرف آج کے لئے میں خوش مزاج رہوں گا۔ جس قدر ممکن ہوا۔ اچھا نظر آؤں گا، موزوں لباس پہنوں گا آہستہ بولوں گا۔ شائستگی سے کام کروں گا۔ ہرگز نکتہ چینی نہیں کروں گا کسی کی غلطیاں نہیں نکالوں گا اور نہ ہی کسی کو سدھارنے کی کوشش کروں گا

۷۔ صرف آج کے لئے، میں آج کا دن اچھی طرح گزارنے کی کوشش کروں گا۔ میں آج ہی اپنی ساری زندگی کے مسائل حل کرنے کی کوشش نہیں کروں گا۔ میں بارہ گھنٹے روزانہ کام کرسکتا ہوں اور اگر مجھے ساری عمر بھی اس طرح کام کرنا پڑے، پھر بھی میں نہیں ڈروں گا۔

۸۔ صرف آج کے لئے پروگرام بناؤں گا۔ جو کچھ مجھے کرنا ہے اسے لکھ لوں گا۔ ممکن ہے کہ میں اس پر حرف بحرف عمل نہ کرسکوں۔ لیکن بناؤں گا ضرور۔ میں دو بیماریوں کو نکال کر رہوں گا — عجلت اور تذبذب۔

۹۔ صرف آج کے لئے میں آدھ گھنٹہ بالکل سکون اور خاموشی سے گزاروں گا اور اس میں آرام کروں گا۔ اس آدھ گھنٹے کے دوران میں میں خدا کے متعلق سوچوں گا تاکہ میری زندگی کے تناظر

میں ذرا وسعت پیدا ہو سکے۔

۱۰۔ صرف آج کے لئے میں بالکل نڈر رہوں گا اور خاص طور پر خوش رہنے، حسن سے لطف اندوز ہونے، محبت کرنے اور یہ یقین کرنے میں کہ جن سے میں محبت کرتا ہوں وہ بھی مجھ سے محبت کرتے ہیں۔ بالکل نہیں جھجکوں گا۔

اگر ہم ایسا دماغی رویہ اختیار کرنا چاہتے ہیں جو ہمارے لئے امن اور مسرت لائے تو اصول نمبر ایک یہ ہے۔

خوشی خوشی کام کیجئے اور سوچئے اور آپ اپنے کو خوش محسوس کریں گے۔

باب ۱۳ - نفرت اور انتقام

کئی سال ہوئے میں ایک رات بیلوسٹون پارک میں گھوم رہا تھا۔ کچھ دیر بعد میں دوسرے سیاحوں کے ساتھ بلوط کے گھنے جھنڈ کے سامنے سائبان کے نیچے ایک بنچ پر بیٹھ گیا۔ ہم یہاں ایک درندے کو دیکھنے کے لئے انتظار کر رہے تھے۔ اتنے میں وہ جانور گرزلی ریچھ، چکاچوند روشنیوں میں ڈگ بھرتا ہوا نکلا اور ادھر ادھر کچرا کھانے لگا۔ جو پارک کے کسی ہوٹل کے باورچی خانے سے لاکر وہاں رکھ دی گئی تھی۔ جنگل کا نگران میجر مارٹنڈیل گھوڑے پر سوار تھا اور جوشیلے سیاحوں کے ساتھ ریچھوں کے متعلق باتیں کر رہا تھا اس نے ہمیں بتایا کہ گرزلی ریچھ، جنگلی بھینسے اور کاڈیاک ریچھ کے علاوہ مغربی امریکہ کے تقریباً تمام جانوروں پر غالب آ سکتا ہے۔ میں نے دیکھا کہ اس رات کو روشنی میں صرف ایک جانور گرزلی ریچھ کے ہمراہ جنگل سے نکل کر اس کے ساتھ کھانے میں مصروف تھا اور وہ اسکنک (نیولے کی ایک قسم) تھا۔ گرزلی جانتا تھا کہ وہ اسے ایک تھپڑ سے ہلاک کر سکتا ہے۔ لیکن وہ خاموش تھا کیونکہ تجربے کی بنا پر اسے معلوم تھا کہ اسکنک کو ہلاک کرنے سے کچھ حاصل نہیں ہو گا۔

میرا بھی یہی تجربہ ہے، بچپن میں جب میں سوری کے ایک فارم پر رہا کرتا تھا میں باڑھوں کے ساتھ ساتھ چار پیروں والے اسکنک پکڑا کرتا تھا۔ اور جوان ہو کر میں نے نیویارک کے راستوں میں دو ٹانگوں والے اسکنک دیکھے ہیں۔ مجھے افسوسناک تجربے کے بعد معلوم ہوا کہ دونوں قسم کے اسکنکوں کو چھیڑنے سے کچھ حاصل نہیں ہوتا۔

جب ہم اپنے دشمنوں سے نفرت کرتے ہیں تو ہم انہیں اپنے اوپر غالب آنے کا موقع دیتے ہیں انہیں ہماری نیند، ہماری اشتہا، ہمارے خون کے دباؤ، ہماری صحت اور ہماری خوشی پر مسلط ہونے کا وسیلہ مل جاتا ہے، اگر ہمارے دشمنوں کو صرف اتنا معلوم ہو جائے، کہ ہم ان کی وجہ کس قدر پریشان ہو رہے ہیں اور وہ ہمارے احساسات کو کس قدر مجروح کر رہے ہیں اور ہماری بربادی کا سبب بن رہے ہیں تو وہ خوشی سے ناچنے لگیں۔ ہماری نفرت سے انہیں کوئی نقصان نہیں پہنچ سکتا۔ البتہ ہمارا تنفر ہمارے شب و روز کو جہنم میں منقلب کر دیتا ہے

آپ کو معلوم ہے کہ یہ کس کا قول ہے "اگر خود غرض آپ سے ناجائز فائدہ اُٹھانا چاہیں تو اُن سے قطع تعلق کر لو لیکن بدلہ لینے کی کوشش نہ کرو۔ جب تم بدلہ لینے کے درپے ہوتے ہو تو کسی دوسرے کے بجائے خود اپنے آپ کو زیادہ نقصان پہنچاتے ہو"..... ایسا معلوم ہوتا ہے کہ یہ الفاظ کسی روشن خیال عینیت پسند نے کہے ہوں گے لیکن ایسا نہیں ہے یہ الفاظ ایک بلیٹن سے لیے گئے ہیں جو ملواکی کی پولیس نے شائع کیا تھا۔

بدلہ لینے کی کوشش سے آپ کو کس طرح نقصان پہنچ سکتا ہے؟ کئی اعتبار سے۔ جو ینو لائف نے لکھا تھا کہ اس سے آپ کی صحت بھی تباہ ہو سکتی ہے۔ خون کے دباؤ کے مریض عموماً نفرت کی وجہ سے اس مرض میں مبتلا ہوتے ہیں اور نفرت کہنہ ہو جائے تو قلب کی شکایتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔

کیا آپ جانتے ہیں کہ جب یسوع مسیح نے کہا تھا کہ "اپنے دشمنوں سے پیار کرو" وہ صرف الٰہی اخلاقیات کا درس نہیں دے رہے تھے بلکہ انہوں نے بیسویں صدی کی طب کی بھی تشریح فرما دی تھی۔

جب انھوں نے کہا کہ ساڑھے سات سو دفعہ درگزر سے کام لو۔ تو وہ مجھے اور آپ کو بتا رہے تھے کہ خون کے دباؤ، امراضِ قلب، معدے کے زخم اور متعدد دوسری بیماریوں سے کیسے پہلو بچایا جا سکتا ہے۔

حال ہی میں میرے ایک دوست پر ــــ قلب کا خطرناک حملہ ہوا۔ اس کے ڈاکٹر نے اسے بستر پر لٹا کر حکم دیا کہ وہ ہر چیز کے متعلق ناراض ہونے سے انکار کر دے اور نتیجے کی کوئی پرواہ نہ کرے۔ ڈاکٹر جانتے ہیں کہ اگر آپ کا دل کمزور ہے تو غصّے کا ایک ہی دورہ آپ کو اگلی دنیا کی سیر کرا سکتا ہے۔ میں نے کہا تھا؛ اگلی دنیا کی سیر کرا سکتا ہے؟ غصّے کے دورے نے فی الواقع ایک ہوٹل کے مالک کو اگلے جہان کی سیر کرا دی تھی۔

سپوکین (واشنگٹن) کے سپرنٹنڈنٹ پولیس جیری سوپرٹونٹ کا ایک خط میرے سامنے پڑا ہے، وہ لکھتا ہے چند سال ہوئے یہاں سپوکین میں ایک ریسٹورانٹ کے مالک، اڑسٹھ سالہ ولیم فال کبیر نے غصّے کے عالم میں اپنے آپ کو ہلاک کر ڈالا کیونکہ اس کے باورچی نے خود اس کی پیالی میں کافی پینے پر اصرار کیا۔ ریسٹورنٹ کا مالک اس قدر برہم ہوا کہ اس نے جھپٹ کر ایک ریوالور اٹھا لیا اور باورچی کے پیچھے پیچھے بھاگا لیکن اچانک دل کی حرکت بند ہو جانے کی وجہ سے وہ فرش پر گر پڑا اور گرتے ہی دم توڑ دیا ــــ وہ اس وقت بھی اپنے ہاتھ میں ریوالور پکڑے ہوئے تھا۔ ماہرین کی رپورٹ سے یہ ثابت ہو گیا کہ اس کی موت دل کی حرکت بند ہو جانے سے ہوئی تھی۔ اور حرکت بند ہونے کی واحد وجہ غصّہ تھا!

جب یسوعؑ نے کہا تھا کہ "اپنے دشمنوں سے پیار کرو"۔ وہ یہ بھی بتا رہے تھے کہ ہم اپنی صورتوں کو کس طرح دلکش بنا سکتے ہیں۔ میں ایسی عورتوں کو جانتا ہوں ــــ اور اسی طرح آپ بھی جانتے ہوں گے ــــ جن کے چہروں پر نفرت کی وجہ سے جھریاں پڑ گئی ہیں اور وہ سخت ہو گئے ہیں۔ غصّے نے ان کی صورتیں بگاڑ دی ہیں۔ دنیا میں کوئی علاج ان کے حسن میں نصف بھی اضافہ نہیں کر سکتا جیسا کہ درگزر والے، محبت سے بھرے ہوئے اور نیکی سے لبریز

قلب سے عکس ہے۔

نفرت کی وجہ سے اپنے کھانے سے بھی پوری طرح لطف اندوز نہیں ہو سکتے بائبل میں اسے ان الفاظ میں بیان کیا گیا ہے ، جہاں محبت ہو وہاں ساگ پات بھی نعمت ہے لیکن جہاں نفرت ہو وہاں گائے کا بھنا ہوا گوشت بھی بدمزہ ہوتا ہے "

اگر ہمارے دشمنوں کو یہ معلوم ہو جائے کہ ان سے ہماری نفرت خود ہمیں چوس رہی ہے ، ہماری قوتیں سلب کر رہی ہے ، ہمیں اعصاب زدہ بنا رہی ہے ، ہماری صورت بگاڑ رہی ہے ، ہمیں اختلاج قلب میں مبتلا کر رہی ہے اور شاید ہماری زندگی بھی گھٹا رہی ہے تو کیا وہ خوشی سے تالیاں نہیں بجانے لگیں گے ؟

اگر ہم اپنے دشمنوں کے ساتھ محبت نہیں کر سکتے ، ہمیں کم از کم خود اپنے ساتھ تو محبت کرنی چاہیئے ، ہمیں اپنی ذات کے ساتھ اس قدر محبت ہونی چاہیئے کہ ہمارے دشمنوں کو اپنی صحت ، اپنی خوشی اور اپنی صورت پر غالب آنے کا موقع ہی نہ مل سکے ۔ جیسا کہ سکسپیئر نے کہا ہے :-

" اپنے دشمن کے لئے انگیٹھی اتنی گرم نہ کرو ۔

مبادا کہ یہ خود تمہیں ہی جلا ڈالے ۔

جب مسیحؑ نے کہا تھا کہ اپنے دشمنوں کو "ساڑھے سات سو" دفعہ معاف کر دو ۔ تو وہ مضبوط اور پائیدار کاروبار کی بھی تلقین کر رہے تھے۔ مثلاً اس وقت میرے سامنے ایک خط پڑا ہے جو مجھے جارج رونا ، فریڈمی گاڈے ۲۴ ، المپالا (سویڈن) نے لکھا ہے ۔ کئی سالوں تک جارج رونا وی آنا میں مجسٹریٹ کے عہدے پر متمکن رہا لیکن دوسری جنگ عظیم کے دوران میں وہ بھاگ کر سویڈن چلا گیا ، اس کے پاس ایک پائی بھی نہیں تھی اور ملازمت کی اشد ضرورت تھی چنانچہ وہ کئی ایک زبانیں جانتا تھا ، اسے امید تھی کہ اسے درآمد برآمد کا کام کرنے والی کسی فرم میں نامہ نگار کی ضرور نوکری مل جائے گی لیکن سب آرزو کہ خاک شدہ ۔ اکثر فرموں نے جواب ۔ جنگ کی وجہ سے انہیں ایسی اسامی کی ضرورت نہیں ہے لیکن وہ اس کا نام فہرست میں درج کر لیں

گی لیکن ایک شخص نے جارج رونا کی درخواست کا جواب دیتے ہوئے لکھا: "میرے کاروبار کے متعلق تمہارا خیال درست نہیں ہے تم غلطی پر بھی ہو اور بیوقوف بھی۔ مجھے کسی نامہ نگار کی ضرورت نہیں اور اگر ہوتی بھی، پھر بھی میں تمہیں ہرگز نہ رکھتا۔ کیونکہ تمہیں سویڈش زبان بھی اچھی طرح لکھنی نہیں آتی۔ تمہارا خط غلطیوں سے بھرا پڑا ہے۔"

جب جارج رونا نے یہ خط پڑھا تو وہ غصے سے پاگل ہو گیا۔ "اس سویڈش شخص کا یہ لکھنے سے آخر مطلب کیا ہے۔ میں اچھی زبان نہیں لکھ سکتا لیکن خود اس نے جو خط لکھا ہے وہ غلطیوں سے کیوں پر ہے؟" چنانچہ جارج رونا نے ایک خط لکھا جو اس شخص کو آگ بگولا کرنے کیلئے کافی ہوتا۔ پھر اس نے تامل کیا اور کچھ سوچ کر اپنے آپ سے کہا۔ "جارج ایک منٹ ٹھہرو، تم کیسے جانتے ہو کہ یہ شخص ٹھیک نہیں کہتا، تم نے سویڈش زبان کا صرف مطالعہ کیا ہے یہ تمہاری مادری زبان نہیں ہے۔ یہ ممکن ہے کہ تم نے غلطیاں کی ہوں، تم اس کے متعلق کچھ نہیں جانتے اور اگر جانتے ہو پھر بھی تمہیں اس کا خوب محنت سے مطالعہ کرنا ہوگا۔ کیونکہ ملازمت کی تمہیں ضرورت ہے، نہ کہ اسے۔ اس شخص نے حتی الوسع تمہارے ساتھ ہمدردی کی ہے اگرچہ اس کا مطلب نہیں تھا۔ بات صرف اتنی ہے کہ اس نے حقیقت کو الٹ پھیر کر چند ناخوشگوار الفاظ میں بیان کیا ہے، لیکن اس سے تمہارا فرض اُتر نہیں جاتا۔ اس نے جو کچھ کیا ہے تمہیں خط لکھ کر اس کا شکریہ ادا کرنا چاہیئے۔"

چنانچہ جارج رونا نے پہلے جو غصے سے بھرا ہوا خط لکھا تھا، پھاڑ ڈالا اور اس کے بجائے ایک دوسرا خط لکھا: "یہ آپ کی بڑی مہربانی ہے کہ آپ نے میرے خط کا جواب دینے کی تکلیف گوارا کی خصوصاً اس وقت جبکہ آپ کو کسی نامہ نگار کی ضرورت بھی نہیں تھی مجھے افسوس ہے کہ مجھے آپ کی فرم کے متعلق غلط فہمی ہوئی۔ میں نے آپ کو اس لئے لکھا تھا کیونکہ میں کچھ معلومات حاصل کرنا چاہتا تھا اور آپ کی لائن میں مجھے آپ کا نام رہنما کی حیثیت سے دیا گیا تھا مجھے معلوم نہیں تھا کہ میں نے اپنے خط میں گرامر کی غلطیاں کی ہیں۔ میں متاسف ہوں اور اپنے آپ سے بے حد شرمندہ ہوں، میں اب خوب جی لگا کر سویڈش زبان کا مطالعہ کروں گا اور

اپنی غلطیاں درست کرنے کی کوشش کروں گا۔ میں آپ کا شکریہ ادا کرنا چاہتا ہوں کہ آپ نے مجھے صحیح راستے پر گامزن کر دیا۔"

چند دنوں کے اندر اندر جارج روناکو اس شخص کا ایک اور خط ملا جس میں اس نے لکھا تھا کہ وہ اس سے آکر ملے۔ رونا گیا ـــ اور اسے ملازمت مل گئی۔ جارج روناکو معلوم ہو گیا تھا کہ نرم و شیریں جواب غصے اور خفگی کو دور کر دیتا ہے۔"

ممکن ہے کہ اتنے خدا رسیدہ اور بزرگ نہ ہوں کہ اپنے دشمنوں سے پیار و اخلاص برت سکیں لیکن ہمیں کم از کم اپنی صحت اور مسرت کی خاطر انہیں معاف کر دینا چاہیئے ـــ یہی ایک بہترین اصول ہے۔ کنفیوشش کے الفاظ میں "ظلم و تعدی اور لوٹ مار کا شکار بننے سے کوئی خاص نقصان نہیں پہنچتا جبکہ تم اسے متواتر یاد نہ رکھو۔" میں نے ایک دفعہ جنرل آئزن ہاور کے بیٹے جان سے پوچھا "آپ کے ابا جی کبھی خفگی کا اظہار کرتے ہیں؟" اس نے جواب دیا "نہیں۔ ابا جی ان لوگوں کے متعلق سوچنے میں ایک منٹ بھی ضائع نہیں کرتے جنہیں وہ ناپسند کرتے ہیں۔"

ایک پرانی کہاوت ہے "وہ شخص بیوقوف ہے جو ناراض ہونا جانتا ہی نہیں لیکن وہ شخص عقلمند ہے جو ناراض نہیں ہوتا۔"

نیویارک کے سابق میئر ولیم جے گے نور کی یہی پالیسی تھی۔ اشتعال اخبارات نے ان کی پگڑی اچھالی اور ایک دیوانے نے تو ان پر گولی بھی چلا دی۔ جب وہ ہسپتال میں پڑے اپنی زندگی کے لئے جدوجہد کر رہے تھے۔ انہوں نے کہا "میں ہر شام ہر شخص کو معاف کر دیتا ہوں۔" کیا یہ ضرورت سے زیادہ عینیت ہے؟ ضرورت سے زیادہ شیرینی اور لطافت؟ اگر آپ کے خیال میں ایسا ہے تو آیئے ہم "مطالعۂ قنوطیت" کے مصنف عظیم جرمن فلسفی شوپنہار کی طرف رجوع کریں۔ وہ زندگی کو بیکار، ناامیدی اور تکلیف دہ سمجھتا تھا۔ جب وہ چلتا تھا تو اس کی رگ رگ سے مایوسی اور اداسی ٹپکا کرتی تھی لیکن اپنی قنوطیت اور مایوسی کی گہرائیوں سے شوپنہار نے چلا کر

بولا حتی الامکان ہمیں کسی شخص کے ساتھ بھی دشمنی اور عناد نہیں برتنا چاہیئے۔"

میں نے ایک دفعہ برنرڈ بروچ —— وہ شخص جو چھ پریذیڈنٹوں، ولسن، ہارڈنگ، کولج، آئزن ہاور، روز ویلٹ اور ٹرومین کا معتبر مشیر رہ چکا ہے —— پوچھا: "کیا آپ کبھی دشمنوں کے حملوں سے پریشان ہوئے ہیں؟" انھوں نے جواب دیا: "مجھے کوئی شخص ذلیل یا مضطرب نہیں کر سکتا۔ میں کسی کو ایسا نہیں کرنے دوں گا۔"

کوئی شخص مجھے اور آپ کو ذلیل اور مضطرب نہیں کر سکتا —— تاوقتیکہ ہم خود اسے ایسا کرنے کی اجازت نہ دیں۔

" لاٹھیاں اور پتھر بلاشبہ میری ہڈیاں توڑ سکتے ہیں۔ لیکن الفاظ میرا کچھ نہیں بگاڑ سکتے۔

تمام زمانوں میں بنی نوع انسان نے یسوعؑ جیسی ہستیوں کی قدر کی ہے جنھیں اپنے دشمنوں کے ساتھ کوئی عناد نہیں ہوتا۔ میں نے اکثر کینیڈا کی جیسپر نیشنل پارک میں کھڑے ہو کر مغربی دنیا کے ایک حسین ترین پہاڑ کو ٹکٹکی باندھ کر دیکھا ہے۔ اس پہاڑ کا نام ایک برطانوی نرس ایڈتھ کیول کے نام پر رکھا گیا ہے جس نے ۱۲ اکتوبر کو ایک جرمن بمبار دستے کے سامنے ایک رشی کی طرح شہادت کا جام نوش کیا تھا۔ اس کی وجہ؟ اس کا جرم؟ اس نے اپنے مکان میں زخمی فرانسیسیوں اور انگریزوں کو پناہ دی تھی انھیں کھلایا پلایا۔ ان کی تیمارداری کی یہاں تک کہ وہ بچ کر ہالینڈ نکل سکیں۔ جب اکتوبر کی اس صبح کو انگریز پادری برسلز کے فوجی قید خانے میں اس کی کوٹھڑی کے اندر داخل ہوا تاکہ اسے موت کے لیے تیار کرے۔ ایڈتھ کیول نے صرف دو جملے کہے جو کانسی اور سنگ میں محفوظ کر لیے گئے ہیں۔ میں محسوس کرتی ہوں۔ کہ صرف حب الوطنی ہی کافی نہیں ہے مجھے کسی کے ساتھ بھی نفرت نہیں کرنی چاہیئے۔" چند سال بعد اس کی نعش کو انگلستان لایا گیا اور ویسٹ منسٹر گرجا میں اس کی مغفرت کی دعائیں مانگی گئیں۔ آج لندن میں قومی مصوری کی گیلری کے بالمقابل ایک دھات کا مجسمہ نصب ہے —— انگلستان کی ایک

غیر فانی ہستی کا مجسمہ" میں محسوس کرتی ہوں کہ صرف حب الوطنی کافی نہیں ہے مجھے کسی کے ساتھ بھی نفرت نہیں کرنی چاہیئے"

اپنے دشمنوں کو معاف کرنے اور بھول جانے کا ایک بدیہی طریقہ یہ ہے کہ ہم کسی ایسے آدرش کو اختیار کرلیں جو ہماری ذات سے بے انتہا بڑا ہو۔ پھر جن دشمنیوں اور رنجشوں سے ہمارا سامنا ہوگا وہ ہمیں بالکل حقیر معلوم ہوں گی کیونکہ ہم اپنے آدرش کے سوا ہر چیز سے بے نیاز ہوں گے اس کی وضاحت کے لئے میں یہاں ایک انتہائی ڈرامائی واقعہ پیش کرتا ہوں جو کہ ۱۹۱۸ء میں مسیسپی کے صنوبر کے جنگلات میں ہوا تھا۔ یہ واقعہ ایک خلاف قانون سزائے موت کے متعلق ہے سیند امریکی ایک حبشی استاد اور مبلغ ــــ لورنس جونز ــــ کو مجرم قرار دیکر خود ہی اسے موت کی سزا دے رہے تھے۔ کچھ سال ہوئے میں نے لورنس جونز کے قائم کردہ صنوبری جنگلاتی دیہاتی سکول کا معائنہ کیا اور طالب علموں کے سامنے ایک تقریر بھی کی۔ آج اس سکول کے نام سے امریکہ کا بچہ بچہ واقف ہے لیکن جس زمانے کا میں ذکر کر رہا ہوں اسے بیتے مدتیں گذر چکی ہیں پہلی جنگ عظیم کے نہایت جذباتی دنوں میں وسطی مسیسپی میں یہ افواہ پھیل گئی کہ جرمن لوگ حبشیوں کو مشتعل کر رہے ہیں اور انہیں بغاوت کے لئے اُبھار رہے ہیں۔ لورنس جونز بھی جسے مقامی لوگ مجرم قرار دے کر خود ہی خلاف قانون کی سزا دینے والے تھے ایک حبشی تھا اس پر اپنی قوم کو بغاوت پر آمادہ کرنے کا الزام لگایا گیا وہ ایک گرجے کے اندر تقریر کر رہا تھا کہ سفید آدمیوں کے ایک گروہ نے جو باہر کھڑا سن رہا تھا۔ اسے حاضرین سے چلا کر یہ کہتے سنا "زندگی ایک جدوجہد ہے جس کے لئے ہر حبشی کو اپنی زرہ بکتر سے کس لینی چاہیئے اور زندہ رہنے اور کامیابی حاصل کرنے کے لئے میدان جنگ میں کود پڑنا چاہیئے" "زرہ" "میدان جنگ" بس کافی تھا گھوڑے دوڑا کر راتوں رات ان جوشیلے نوجوانوں نے ایک ہجوم اکٹھا کر لیا اور واپس گرجے میں پہنچ کر مبلغ کی گردن میں رسہ ڈال دیا اور اسے کشاں کشاں آبادی سے ایک میل دور لے گئے۔ اسے لکڑیوں کے ایک ڈھیر پر کھڑا کیا گیا دیا سلائیاں

جھلانے لگیں وہ اسے بیک وقت پھانسی دینے اور جلانے کے لئے تیار تھے کہ ایک شخص نے چلا کر کہا "ذرا ٹھہرو! اسے جلانے سے پہلے ہم اس سے دو چار کھری کھری باتیں کر لیں" بولو! بولو! لکڑیوں کے ڈھیر پر کھڑے کھڑے، اپنی گردن میں رسہ ڈالے ہوئے لورنس جونز بولنے لگا۔ وہ اپنی زندگی اور اپنے آدرش کے حق میں بولا! اس نے ۱۹۰۷ء میں آئیووا یونیورسٹی سے ڈگری حاصل کی تھی۔

اس کے سنہری چال چلن، اس کی اعلیٰ قابلیت اور موسیقی میں اس کی خداداد صلاحیت نے طالب علموں اور پروفیسروں کو یکساں اس کا گرویدہ بنا دیا تھا۔ ڈگری حاصل کرنے کے بعد اس نے ایک کاروباری کی پیشکش کو ٹھکرا دیا جو اسے اپنا شریک کار بنانا چاہتا تھا۔ اس نے ایک امیر شخص کے وظیفہ کو رد کر دیا۔ جو اسے موسیقی کی اعلیٰ تعلیم حاصل کرنے میں مدد دینا چاہتا تھا۔ کیوں؟ اس لئے کہ وہ ایک آدرش کی آگ میں جل رہا تھا۔ بوکر۔ ٹی۔ واشنگٹن کی داستانِ حیات پڑھتے ہوئے خود اس کے دل میں اپنی زندگی کو اپنے، فلاکت زدہ اور جاہل افراد کی تعلیم و تعلم میں وقف کر دینے کا جذبہ پیدا ہوا۔ چنانچہ جنوب میں اسے جو سب سے زیادہ پسماندہ علاقہ نظر آیا، وہ وہاں چلا گیا۔ یہ جگہ جیکسن (مسیسپی) سے پچیس میل جنوب کی طرف تھی۔ اس نے پونے دو ڈالر میں اپنی گھڑی رہن رکھ کر اپنا سکول کھول دیا اور ڈیسکوں کے بجائے درختوں کے تنے استعمال کرنے لگا۔ لورنس جونز نے ان مشتعل لوگوں کو بتایا جو اسے سزا دینے کا انتظار کر رہے تھے۔ اس نے اپنی جد و جہد کا ذکر کیا جو اسے جاہل اور غیر تعلیم یافتہ لڑکے لڑکیوں کو پڑھانے اور انہیں اچھے کسان، کاریگر، باورچی اور سگھڑ خانہ دار عورتیں بنانے میں کرنی پڑی۔ اس نے ان سفید فام آدمیوں کا ذکر کیا جنہوں نے یہ صنوبری جنگلی دیہاتی سکول قائم کرنے اور تعلیمی کام جاری رکھنے میں زمین، لکڑیوں، سوروں، گایوں، روپے پیسے اور دوسرے وسیلوں سے اس کی مدد کی تھی۔

جب بعد ازاں لورنس جونز سے پوچھا گیا "آپ کو ان لوگوں سے نفرت نہیں جو آپ کو جلانے اور پھانسی دینے کے لئے سڑک پر گھسیٹ کر لے گئے تھے؟" اس نے جواب دیا "میں اپنے آدرش میں اس قدر مشغول ہوں کہ کسی سے بھی نفرت کرنے کے لئے وقت نہیں نکال

سکتا ۔ میں اپنے آپ سے ایک بہت بڑی چیز میں معروف ہوں ۔ میرے پاس اتنی فرصت نہیں کہ کسی سے لڑ جھگڑ سکوں اور پھر افسوس کرنے بیٹھ جاؤں ۔ کوئی آدمی بھی مجھے اس قدر نیچے جھکنے پر مجبور نہیں کر سکتا کہ میں اس سے نفرت کرنے لگوں ۔"

جب لورنس جونز نے مخلصانہ اور رقت انگیز انداز سے اپنے آدرش کی وضاحت کی جب اس نے اپنی زندگی اور نصب العین کو کھول کر بیان کیا تو لوگوں کے دل پگھلنے لگے ۔ آخر کار ایک بوڑھے جہاندیدہ وفاقی نے بلند آواز سے کہا ۔" مجھے یقین ہے کہ یہ لڑکا سچ کہہ رہا ہے ۔ جن سفید آدمیوں کے اس نے نام لئے ہیں میں انھیں جانتا ہوں ۔ وہ لاریب ایک مفید کام کر رہا ہے ہم نے غلطی کی ہے ، اسے پھانسی دینے کی بجائے ہمیں اس کی مدد کرنی چاہیئے ۔" یہ تجربہ کار وفاقی ہجوم میں اپنی ٹوپی گھمانے لگا اور انہی لوگوں سے جو صنوبری جنگلی دیہاتی سکول کے بانی کو پھانسی دینے کے لئے اکٹھے ہوئے تھے ـــــ وہ آدمی جس نے کہا تھا " میرے پاس اتنی فرصت نہیں کہ کسی سے لڑ جھگڑ سکوں اور پھر افسوس کرنے بیٹھ جاؤں ۔ کوئی شخص بھی مجھے اس قدر نیچے جھکنے پر مجبور نہیں کر سکتا کہ میں اس سے نفرت کروں ۔" اسی وقت مشتعل ہجوم نے اسے باون ڈالر اور چالیس سینٹ کا عطیہ جمع کر کے دیا ۔

ہپکٹیٹس نے انیس سو سال قبل کہا تھا ۔" ہم جو بوتے ہیں وہی کاٹتے ہیں اور قسمت کسی نہ کسی صورت میں ہماری بداعمالیوں کی ہمیں ضرور سزا دیتی ہے ۔" اس نے کہا تھا ۔" آخر کار ہر شخص کو اپنے برے اعمال کی سزا مل کر رہتی ہے ، جو شخص اسے یاد رکھے گا ، وہ کسی سے ناراض نہیں ہوگا ۔ کسی کو برا بھلا نہیں کہے گا کسی پر تہمت نہیں دھرے گا ، کسی کو آزردہ نہیں کرے گا ، کسی کے جذبات کو ٹھیس نہیں پہنچائے گا کسی سے نفرت نہیں کرے گا ۔"

تاریخ امریکہ میں شاید کبھی کسی شخص سے اتنی نفرت نہیں کی گئی ، جس قدر کہ لنکن سے ، کسی کی اس قدر تحقیر نہیں اڑائی گئی ۔ کسی کو اس قدر رسوا نہیں کیا ، لیکن ہیرنڈن کی زندہ جاوید

سنڈبرگ عادیہ کتاب کے مطابق لنکن نے کبھی لوگوں کو اپنی ذاتی پسند یا ناپسند کے معیار پر نہیں پرکھا۔ اگر کوئی کام کرنا ہوتا تو وہ اچھی طرح سمجھتا تھا کہ اس کے دشمن بھی اسے کر سکتے ہیں۔ اگر کسی شخص کو اس سے نفرت ہوتی ہوتی اور ہر وقت اس سے بدسلوکی کرنے کی کوشش کرتا لیکن وہ کسی اسامی کے لئے موزوں ترین آدمی ہوتا تو لنکن اسے اتنی ہی آسانی سے یہ جگہ دے دیتا جس قدر کہ اپنے کسی دوست کو دیتا۔ میرا خیال نہیں کہ اس نے کسی شخص کو صرف اس لئے کبھی برطرف کیا ہو کہ وہ اس کا دشمن ہے یا وہ اسے پسند نہیں کرتا۔"

وہی لوگ لنکن کو برا بھلا کہتے تھے اس کی پگڑی اچھالتے تھے جنہیں اس نے اعلیٰ عہدوں پر مقرر کیا تھا ـــ میک کلیلن، سیوارڈ، سٹانٹن اور چیز اسی قماش کے لوگ تھے۔ لیکن اپنے قانونی مشیر ہرنڈن کی روایت کے مطابق لنکن کا یقین تھا "کسی شخص کی اس لئے تعریف نہیں کرنی چاہیئے کہ اس نے یہ کیا ہے یا اس لئے مذمت نہیں کرنی چاہیئے کہ اس نے یہ نہیں کیا۔ کیونکہ ہم سب حالات واقعات، ماحول، گردوپیش، تعلیم، توارث اور اپنی اختیار کردہ عادتوں کے فرزند ہیں۔ یہی چیزیں انسان کو کچھ بناتی ہیں اور بناتی رہیں گی۔

شاید لنکن درست کہتا تھا۔ اگر ہم نے یا آپ نے وہی جسمانی، ذہنی اور جذباتی خصوصیات ورثے میں پائی ہیں جو ہمارے دشمنوں کو ملی ہیں، اگر زندگی نے ہمارے ساتھ بھی وہی سلوک کیا ہے جو ان کے ساتھ کیا ہے تو ہمارے اور ان کے افعال بالکل مشابہ ہوں گے۔ ہم حتی الامکان ان سے مختلف نہیں ہو سکتے۔ جیسا کہ کلیرنس ڈیرو کہا کرتا تھا "سب کچھ جاننا سب کچھ سمجھنے کے برابر ہے اور اس سے کسی فیصلے یا ملامت کے لئے کوئی جگہ باقی نہیں رہتی۔" اس لئے ہمیں اپنے دشمنوں سے نفرت کرنے کے بجائے ان پر ترس کھانا چاہیئے اور خدا کا شکر کرنا چاہیئے کہ زندگی نے ہمیں ان جیسا نہیں بنایا ہمیں اپنے دشمنوں سے نفرت کرنے اور ان سے انتقام لینے کے بجائے انہیں اپنی ہمدردی، اپنی مدد، اپنے عفو اور اپنی دعاؤں سے نوازنا چاہیئے۔

میں نے ایسے گھرانے میں پرورش پائی ہے جو ہر بات کو صحائف انبیاء یا مقدس بائبل

کی آیت پڑھ کر خدا کے حضور میں جھک جانا اور نیکی اور سلامتی کی دعائیں مانگا کرتا تھا اب بھی میں مسوری کے قدم پر اپنے والد صاحب کو یسوع کے یہ الفاظ پڑھتے ہوئے سن سکتا ہوں اور جب تک انسان ان کے تصورات کو عزیز رکھیں گے وہ یہ الفاظ پڑھتے رہیں گے "اپنے دشمنوں سے محبت کرو جو تمہارا برا چاہتے ہیں ان کے حق میں دعائے خیر کرو جو تم سے نفرت کرتے ہیں۔ ان سے بھلائی کرو۔ جو تم سے دشمنی برتتے ہیں اور تمہیں تکلیفیں دیتے ہیں انھیں برا بھلا نہ کہو، ان کے ساتھ نیکی کرو۔"

میرے والد صاحب نے یسوع کے ان الفاظ کو زندہ رکھنے کی کوشش کی انہوں نے انہیں روحانی سکون دیا جس کی دنیا کے بڑے بڑے بادشاہ اور جرنیل بے سود تلاش کرتے ہیں۔

اگر ہم ایسا دماغی رویہ اختیار کرنا چاہتے ہیں جو ہمیں سکون اور اطمینان دے تو اصول نمبر ۲ یہ ہے:۔

ہمیں اپنے دشمنوں سے انتقام لینے کی کبھی کوشش کرنی چاہیے کیونکہ ایسا کر کے ہم ان کے بجائے اپنے آپ کو زیادہ نقصان پہنچائیں گے جنرل آئزن ہاور کی طرح جن لوگوں کو ہم پسند کرتے ہیں، ان کے متعلق سوچنے میں ایک منٹ بھی ضائع نہیں کرنا چاہیئے۔

باب ۱۴۔ احسان شناسی

حال ہی میری ملاقات ٹیکساس کے ایک تاجر سے ہوئی جو غصے سے جل کر کباب ہو رہا تھا، مجھے بتایا گیا کہ اس سے ملنے کے پندرہ منٹ کے اندر اندر مجھے وہ خود ہی اس کی وجہ بتا دے گا۔ چنانچہ ایسا ہی ہوا۔۔۔ جس واقعہ کے متعلق وہ آزردہ خاطر

تھا، وہ گیارہ مہینے قبل پیش آیا تھا اور وہ ابھی تک اس کے متعلق غلطاں و پیچاں تھا
اس کے سوا اسے کوئی بات ہی نہیں تھی۔ ہوا یوں کہ اس نے کرسمس کے دنوں میں اپنے چونتیس
ملازموں کو دس ہزار ڈالر بطور بونس دیئے تھے یعنی تقریباً تین سو ڈالر فی کس لیکن کسی
شخص نے بھی اس کا شکریہ ادا نہیں کیا تھا۔ اس نے نہایت تلخی سے شکایت کرتے ہوئے
کہا، مجھے افسوس ہے کہ میں نے انہیں ایک پائی بھی کیوں دی!"

شہرہ آفاق چینی فلاسفر کنفیوشس کہتا ہے "غصیلا شخص ہمیشہ زہر سے لبریز ہوتا
ہے" اور اس شخص کی رگ رگ میں زہر سرایت کر چکا تھا۔ فی الواقع مجھے اس کی حالت پر ترس
آیا۔ اس کی عمر تقریباً ساٹھ سال کی تھی۔ بیمہ کمپنیوں کا اندازہ ہے کہ ہم اپنی موجودہ عمر اور
اسّی سال کے فرق کے دو تہائی سے ذرا زیادہ زندہ رہیں گے۔ چنانچہ یہ شخص — اگر وہ
اس قدر خوش قسمت ہوتا — غالباً مزید چودہ پندرہ سال تک زندہ رہ سکتا تھا لیکن
ایک واقعہ جو بیت چکا تھا اور ماضی کے دھندلکوں میں دفن ہو چکا تھا اس پر تلخ اور افسردہ رہنے کی
وجہ سے وہ اپنے چند تھوڑے سے بہت سالوں میں سے ایک سال پہلے ہی ضائع کر چکا تھا! اسلئے مجھے اس پر ترس آیا۔

افسردہ اور بے چین رہنے کے بجائے وہ اپنے آپ سے پوچھ سکتا تھا، آخر ان لوگوں
نے کیوں میرا شکریہ ادا نہیں کیا؟ ممکن ہے کہ وہ ان سے بہت زیادہ کام لیتا ہو اور
معاوضہ کم دیتا ہو! ممکن ہے وہ بونس کو ایک عطیہ نہ سمجھتے ہوں بلکہ اپنی آمدنی کا ایک
حصہ خیال کرتے ہوں۔ ممکن ہے کہ وہ اس قدر ملنسار نہ ہو کہ کسی نے اس کا شکریہ ادا کرنے کی
پرواہ ہی نہ کی ہو یا وہ اپنے ملازموں سے اس قدر دور دور رہتا ہو کہ کسی کو اس کا شکریہ ادا
کرنے کا حوصلہ ہی نہ ہوا ہو۔ ممکن ہے کہ وہ یہ سمجھتے ہوں کہ اس نے بونس اس لئے دیا ہے کیونکہ
اس کے۔ کیونکہ اس کے منافع کا اکثر حصہ ٹیکسوں کی صورت میں نکل جاتا ہے۔

اس کے برعکس یہ بھی ممکن ہے کہ اس کے ملازم خود غرض، کمینے اور بدتہذیب ہوں
یہ بھی ممکن ہے وہ بھی ممکن ہے، میں اس کے متعلق آپ سے زیادہ نہیں جانتا لیکن میں اتنا

ضرور جانتا ہوں کہ انگریزی کے مشہور ادیب ڈاکٹر سیموئیل جانسن نے کہا تھا "احسان شناسی بڑی محنت اور آبیاری کا پھل ہے۔ آپ اس کی غیر مہذب اور ناشائستہ لوگوں سے توقع نہیں کر سکتے۔"

میں اس نکتے کی وضاحت کرنے کی کوشش کر رہا ہوں، اس شخص نے احسان شناسی کی توقع کر کے عام انگریز اور امریکن غلطی کی۔ وہ محض انسانی فطرت سے ناواقف تھا۔

اگر آپ کسی شخص کی جان بچاتے ہیں تو کیا آپ اس سے شکر گذار ہونے کی توقع کریں گے؟ آپ کر سکتے ہیں ـــــ لیکن سیموئیل لی ایبووٹز نے جو جج بننے سے پہلے ایک شہرۂ آفاق وکیل تھے، اٹھتر آدمیوں کو برقی کرسی سے بچایا۔* آپ کے خیال میں کتنے آدمیوں نے سموئیل لی ایبووٹز کا شکریہ ادا کرنے کی تکلیف گوارا کی ہوگی یا کتنوں نے انھیں کرسمس کے کارڈ بھیجے ہوں گے؟ .... ذرا سوچیے تو..... بالکل ٹھیک ....کسی نے بھی نہیں۔

یسوعؑ نے ایک سہ پہر کو دس کوڑھیوں کا علاج کیا ـــ لیکن ان میں سے کتنے آدمی اس کا شکریہ ادا کرنے کے لئے ٹھہرے؟ صرف ایک۔ سینٹ لیوک سے اس کی تصدیق کر لیجیے۔ جب یسوعؑ نے مڑ کر اپنے پیروؤں کی طرف دیکھا اور پوچھا کہ باقی نو کہاں ہیں؟ وہ سب کے سب بھاگ گئے تھے۔ شکریہ ادا کئے بغیر ہی غائب ہو گئے تھے، میں آپ سے ایک سوال پوچھتا ہوں۔ کیا میں یا آپ ٹیکساس کا یہ تاجر اپنی چھوٹی موٹی نوازشوں کے لئے یسوعؑ سے زیادہ شکریئے کی امید کر سکتا ہے؟

اور جب معاملہ پیسوں کا ہو! خیر یہاں تو حالت اور بھی مایوس کن ہے۔ چارلس شیب نے مجھے بتایا کہ انہوں نے ایک دفعہ کسی بنک کے خزانچی کو بچایا تھا۔ اس شخص نے بنک کی ملکیت سے شاک مارکیٹ میں سٹہ کھیلا تھا۔ اس کو جیل سے بچانے کے لئے شیب نے اپنی جیب سے روپیہ ادا کر دیا۔ کیا خزانچی ان کا شکر گذار تھا؟ جی ہاں، تھوڑی دیر کے لئے تو وہ انکے

---

* امریکہ میں موت کی سزا مجرم کو بجلی کی کرسی پر بٹھا کر دی جاتی ہے اس سے تکلیف کا کم اندیشہ ہوتا ہے۔

سامنے سر تک اُٹھا سکتا تھا پھر وہ شعیب کے خلاف ہو گیا، اس نے انہیں برا بھلا کہا، ان کی پگڑی اچھالی، ان کے خلاف پروپیگنڈا کیا ۔۔۔ وہ شخص جس نے اسے جیل کی چار دیواری سے بچایا تھا۔

اگر آپ اپنے کسی رشتہ دار کو دس لاکھ ڈالر دیں تو کیا آپ اس سے شکر گذار ہونے کی توقع کریں گے؟ اینڈریو کارنیگی نے یہی کہا تھا لیکن اگر اینڈریو کارنیگی کچھ عرصے کے بعد اپنی قبر سے نکل کر واپس آتا تو اُسے یہ دیکھ کر صدمہ ہوتا کہ اس کا وہی رشتہ دار جس کو اس نے دس لاکھ ڈالر دیئے تھے اسے کوس رہا ہے کیوں؟ کیونکہ بوڑھے اینڈریو نے پبلک خیرات گھروں کو چھتیس کروڑ ڈالر دیئے تھے اور اس رشتہ دار کے اپنے الفاظ میں اس نے اسے صرف دس لاکھ ڈالر کی حقیر رقم پر ٹرخا دیا تھا۔

اس کا نتیجہ یہی ہوتا ہے انسانی فطرت ہمیشہ انسانی فطرت ہی رہتی ہے ۔ اور غالباً آپ کی زندگی میں یہ نہیں بدلے گی ۔ پھر آپ اسے قبول کیوں نہیں کرتے؟ اس کے متعلق اس قدر حقیقت پسندانہ رویہ کیوں اختیار نہیں کرتے جس قدر کہ مارکس اوریلیس نے کہا تھا وہ مملکت روم پر حکومت کرنے والے عقلمند ترین انسانوں میں سے ایک تھا۔ ایک روز اس نے اپنی ڈائری میں لکھا تھا آج میں ان لوگوں سے ملنے والا ہوں جو بڑھ چڑھ کر باتیں بناتے ہیں ۔ وہ لوگ جو کہ خود غرض، ناپسندیدہ اور ناشکر گذار ہوتے ہیں لیکن مجھے کوئی تعجب اور پریشانی نہیں کیونکہ میں ویسے لوگوں کے بغیر کسی دنیا کا تصور ہی نہیں کر سکتا۔

یہ تو ہوتی نا ایک سمجھداری کی بات۔ ہوتی یا نہیں؟ اگر آپ یا میں احسان ناشناسی کے متعلق بڑبڑاتے پھریں تو قصوروار کون ہوا؟ کیا یہ انسانی فطرت کا قصور ہے؟ ۔ یا انسانی فطرت کے متعلق ہماری لاعلمی اور جہالت کا؟ ہمیں کبھی بھی احسان شناسی کی توقع نہیں کرنا چاہیئے اور اگر ہم اتفاقیہ اس سے دوچار ہو جائیں تو یہ ہمارے لئے ایک خوشگوار اور خلاف توقع چیز ہوگی اگر یہ ہمیں حاصل نہ ہو تو پھر ہم پریشان اور مضطرب نہیں ہوں گے۔

یہ پہلا نکتہ ہے جس کی میں اس باب میں وضاحت کرنے کی کوشش کر رہا ہوں۔ یہ بالکل قدرتی
بات ہے کہ لوگ شکریہ ادا کرنا بھول جاتے ہیں۔ اس لئے اگر ہم احسان شناسی
کی توقع کریں گے تو خود اپنے آپ کو صدمہ پہنچائیں گے۔

میں نیویارک کی ایک عورت کو جانتا ہوں، وہ ہمیشہ شاکی رہتی ہے کیونکہ وہ تنہا ہے
اس کا کوئی قریبی اور عزیز رشتہ دار اس کے پاس پھٹکنا نہیں چاہتا — اور اس میں کوئی تعجب
کی بات نہیں ہے۔ اگر آپ اس کے ہاں جائیں تو وہ آپ کو گھنٹوں یہ سناتی رہے گی کہ اس نے
اپنی بھتیجیوں کے لئے کیا کچھ نہیں کیا، جبکہ وہ چھوٹی چھوٹی بچیاں تھیں، خسرے، بخار اور
کھانسی کے دوران میں اس نے ان کی تیمارداری کی۔ کئی سالوں تک اس نے ان کی پرورش
کی۔ ایک کو اس کو سکول میں داخل ہونے میں مدد دی اور دوسری کو گھر بنا کر دیا، اور پھر
اس کی شادی کی۔

کیا اس کی یہ بھتیجیاں اس سے ملنے آتی ہیں؟ جی ہاں کبھی کبھار آتی ہیں لیکن صرف فرض کے احساس
سے مجبور ہو کر مگر وہ آتے ہوئے ڈرتی ہیں کیونکہ وہ جانتی ہیں کہ انھیں بیٹھ کر گھنٹوں اس
کے طعنے اور جھڑکیاں سننی پڑیں گی۔ وہ ان کے سامنے آہیں بھرے گی تلخ شکایتوں کے
دفتر کھولے جائیں گے اور انھیں اگلی پچھلی ساری باتیں سنائی جائیں گی۔ لیکن جب یہ عورت ڈانٹ
ڈپٹ، طعنے، جھڑکیوں گھرکیوں سے اپنی بھتیجیوں کو اپنے پاس بلانے میں کامیاب
نہیں ہوتی تو وہ ایک اور منتر استعمال کرتی ہے اسے دل کا دورہ پڑ جاتا ہے۔

کیا یہ اختلاجِ قلب حقیقی ہوتا ہے؟ جی ہاں ڈاکٹر کہتے ہیں کہ اس کا دل "اعصاب زدہ"
ہے اور اختلاج میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ لیکن ڈاکٹر یہ بھی کہتے ہیں کہ وہ اس کا علاج نہیں
کر سکتے — کیونکہ اس کی بیماری جذباتی ہے۔

درحقیقت اس عورت کو محبت اور توجہ کی ضرورت ہے لیکن وہ اسے "احسان شناسی"
کہتی ہے اور وہ کبھی بھی احسان شناسی اور محبت حاصل نہیں کر سکے گی کیونکہ وہ اس کا

مطالبہ کرتی ہے وہ اسے اپنا حق تصور کرتی ہے۔

اس طرح کی ہزاروں عورتیں ہیں جو نا احسان شناسی، تنہائی اور غفلت کی مریض ہیں ان کی خواہش ہے کہ ان کے ساتھ محبت کی جائے لیکن وہ صرف ایک طریقے سے دوسروں کی محبت حاصل کر سکتی ہیں۔ وہ اس کا مطالبہ کرنا ترک کر دیں اور کسی قسم کے معاوضہ کی امید رکھے بغیر دوسروں پہ محبت کے چھینٹے بکھیرنے شروع کر دیں۔

کیا یہ تقط خیالی اور ناقابلِ عمل غنیمت معلوم ہوتی ہے؟ نہیں ایسا نہیں۔ یہ اسپی شعور ہے آپ کے اور میرے لئے مسرت تک جس کی ہم اتنی تمنا کرتے ہیں، پہنچنے کا یہ بہترین طریقہ ہے۔ میں اس سے واقف ہوں، میری آنکھوں کے سامنے اس قسم کے واقعات ظہور پذیر ہوتے رہے ہیں۔ میری والدہ اور دوسروں کی مدد کر کے خوش ہوا کرتے تھے ہم غریب تھے ہمیشہ مقروض رہتے تھے لیکن ناداری کے باوجود میرے والدین آتی امداد کے یتیم خانے کو تھوڑے بہت پیسے بھیجنے کا کسی نہ کسی طرح بندوبست کرتے تھے۔ غالباً رسمی خط لکھنے کے سوا کوئی شخص ان کا شکریہ ادا نہیں کرتا تھا لیکن انہیں اس کا نہایت اعلیٰ معاوضہ ملتا تھا کیونکہ معاوضے میں انہیں کسی قسم کی احسان شناسی کی خواہش اور توقع نہیں ہوتی تھی اس لئے انہیں چھوٹے چھوٹے بچوں کی مدد کرنے سے حقیقی روحانی مسرت حاصل ہوتی تھی۔

گھر چھوڑنے کے بعد میں اپنے والدین کو کرسمس کے موقع پر ہمیشہ ایک چیک بھیجا کرتا تھا اور ان سے اصرار کیا کرتا تھا کہ وہ اپنے لئے کچھ "عیش و آرام" کی چیزیں خرید لیں لیکن وہ شاذونادر ہی ایسا کرتے تھے۔ جب میں کرسمس پر گھر جاتا۔ والد صاحب مجھے بتاتے "میں نے اپنے شہر کی ایک عیال دار عورت کے لئے کوئلہ اور کچھ پہ چولہا کی چیزیں خرید لی ہیں بیچاری کے بہت سے بچے ہیں لیکن آمدا انداز اپنیدھن خریدنے کے لئے کوئی پیسہ نہیں" یہ تحائف بھیجنے سے انہیں کتنی مسرت ملتی تھی؟ —— معاوضے میں کسی چیز کو پانے کی توقع کئے بغیر دینے کی مسرت!

مجھے یقین ہے کہ میرے والد صاحب ارسطو کے خیالی آدمی کے معیار پہ بالکل پورے

اُترتے ہوں گے ۔ ارسطو کا یہ خیالی آدمی خوشی اور مسرت کا سب سے زیادہ مستحق انسان ہے اور اس نے اس کی یہ تعریف کی تھی، وہ دوسروں پر لطف و کرم اور نوازشوں کی بارش کر کے خوشی حاصل کرتا ہے لیکن جب دوسرے اس پر نوازش کرتے ہیں تو وہ ندامت محسوس کرتا ہے، کیونکہ دوسروں پر تلطف کرنا برتری کا نشان ہے اور اسے وصول کرنا کمتری کا۔"

یہ دوسرا نکتہ ہے جس کی میں اس باب میں وضاحت کرنا چاہتا ہوں۔" اگر ہم خوشی اور مسرت حاصل کرنے کے متمنی ہیں تو ہمیں احسان مندی یا ناشکر گذاری کے متعلق ہرگز نہیں سوچنا چاہیئے بلکہ داد و ستد کی داخلی خوشی کے لئے دینا چاہیئے۔"

دس ہزار سال سے والدین اپنے بچوں کی نا احسان شناسی ماتم کر رہے ہیں ۔
شکسپیئر کا کنگ لیئر بھی چلا اٹھا تھا "ایک ناشکرا بیٹا سانپ کے دانتوں سے بھی زیادہ زہریلا ہوتا ہے!"

لیکن بچے کیسے شکر گذار ہوں ۔ جب آپ انھیں شکر گذار بننے کی تربیت ہی نہیں دیتے نا احسان شناسی گھاس پھوس کی طرح اُگتی ہے! احسان مندی گلاب کا پھول ہے! اس کی کاشت، پرورش اور آبیاری کرنی پڑتی ہے! اس سے محبت کرنی پڑتی ہے اور اس کی حفاظت کرنی پڑتی ہے!

اگر ہمارے بچے ناشکر گذار ہیں تو قصور کس کا ہے؟ ممکن ہے کہ ہمارا ہی ہو۔ اگر ہم انھیں کبھی دوسروں کا شکریہ ادا کرنا نہیں سکھاتے تو ہم یہ کیسے توقع رکھ سکتے ہیں کہ وہ ہمارے شکر گذار ہوں گے ۔

میں شکاگو کے ایک شخص کو جانتا ہوں اس کے پاس اپنے سوتیلے بیٹوں کی نا احسان شناسی کی معقول وجہ ہے وہ ایک بکس فیکٹری میں مزدور تھا اور ہفتے میں بڑی مشکل سے چالیس ڈالر کے قریب کما تا تھا۔ اس نے ایک بیوہ عورت کے ساتھ شادی کر لی اس کی بیوی نے قرضہ لے کر اپنے پہلے شوہر کے دونوں بڑوں بیٹوں کو کالج میں داخل کرانے کے لئے اسے رضامند کر لیا تھا اپنی چالیس ڈالر ہفتہ کی تنخواہ میں کھانے، کپڑے، مکان کے کرائے، ایندھن اور سود کا خرچ

ادا کرنا پڑا تا وہ چار سال تک ایک قلی کی طرح کام کرتا رہا اور کبھی حرف شکایت زبان پر نہ لایا کیا اس کا شکریہ ادا کیا گیا؟ اس کی بیوی اسے اس کا ایک فرض سمجھتی تھی — اور اس کے بیٹوں کا بھی یہ خیال تھا، یہ بات اُن کے کبھی ذہن میں بھی نہیں آئی کہ انھیں اپنے سوتیلے باپ کا کچھ دینا ہے۔ انہیں شکریہ تک ادا کرنے کا خیال نہیں آیا!

قصور وار کون تھا؟ لڑکے؟ بے شک لیکن ان کی ماں ان سے زیادہ قصور وار تھی۔ اس کا خیال تھا کہ ان کی نوجوان زندگیوں کو قرض کے احساس سے یاد کرنا ایک شرمناک بات ہے۔ وہ نہیں چاہتی تھی کہ اس کے بیٹے مقروض ہو کر اپنا کام شروع کریں۔ اس کے خواب میں بھی کبھی یہ خیال نہیں آیا جو ان سے کہتی "تمہارا باپ کونسی ریاست کا نواب ہے جو کالج میں داخل ہونے کے لئے تمہاری مدد کر سکے! اس کے بجائے اس نے یہ رویہ اختیار کیا "لعنۃ وہ کم از کم اتنا تو کر سکتا ہے۔"

اس کا خیال تھا کہ وہ اپنے بیٹوں کی ناز برداری کر رہی ہے، درحقیقت وہ زندگی کو بگاڑ رہی تھی، یہ خطرناک نظریہ سکھا کر سوار کر رہی تھی کہ اُن کے لئے روزی مہیا کرنا دنیا کا فرض ہے یہ نظریہ بڑا خطرناک تھا کیونکہ اُن میں سے ایک نے اپنے مالک سے قرض لینے کی کوشش کی جس کی پاداش میں اسے جیل کا دروازہ دیکھنا پڑا۔

ہمیں یاد رکھنا چاہیئے کہ ہمارے بچے وہی بن جاتے ہیں جو ہم انہیں بنا دیتے ہیں۔ میری خالہ وائلہ الیگزینڈر ۱۴۴ ویسٹ مینی ہالا کی پارک ڈے رینی ایپولیس) اس قسم کی روشن مثال ہے۔ اسے اپنے بچوں کی "ناشکر گزاری" کے متعلق شکایت کرنے کی کبھی ضرورت پیش نہیں آئی، جب میں ابھی بچہ ہی تھا، خالہ وائلا اپنی ماں کو اپنے ساتھ لے گئی تاکہ وہ اس کی خدمت کر سکے اور اس کا اچھی طرح خیال رکھ سکے اور یہی سلوک اس نے اپنی ساس کے ساتھ کیا میں اب بھی اپنی آنکھیں بند کر کے ان دونوں عورتوں کو خالہ وائلہ کے فارم ہاؤس میں آگ کے سامنے بیٹھے ہوئے دیکھ سکتا ہوں کیا وہ خالہ وائلا پر کوئی بار تھیں؟ وہ، میرا خیال ہے کہ ضرور رہی ہوں گی۔

بیکن اس کے رویئے سے آپ کبھی اس کا اندازہ کر سکتے تھے۔ وہ ان دونوں بوڑھی عورتوں کے ساتھ محبت کرتی تھی۔ اس کے ساتھ وہ پیار کرتی تھی اور اس ناز و نعمت سے اس نے ان کی عادتیں بھی بگاڑ دیں، وہ اس کے گھر میں کسی قسم کی اجنبیت نہیں محسوس کرتی تھیں۔ اس کے علاوہ خالہ وائٹا کے اپنے بچے تھے لیکن اسے کبھی بھی یہ خیال نہیں آیا کہ وہ کوئی بہت نیک کام کر رہی ہے اور ان دونوں عورتوں کو اپنے گھر میں رکھنے کی وجہ سے کسی خاص توصیف کی مستحق ہے۔ اس نے یہ کام فرض سمجھ کر کیا، اس کے لئے یہی چیز درست تھی اور یہی وہ کرنا چاہتی تھی۔

آج خالہ وائٹا کہاں ہے؟ بیس سال ہوئے کہ وہ بیوہ ہو گئی اس کے پانچ نوجوان بچے ہیں ــــ پانچ جدا جدا گھرانے ــــ لیکن سب کے سب اسے اپنے ساتھ شریک کرنے، اور اپنے گھر میں لانے اور رکھنے کی تگ و دو کرتے رہتے ہیں۔ اس کے بچے اس کی پرستش کرتے ہیں۔ وہ کبھی بھی جی بھر کر اسے اپنے ہاں نہیں رکھ سکتے۔ احسان شناسی کی وجہ سے؟ محض جھل اور لغویات ہے، یہ محبت کا کرشمہ ہے! ــــ سر تا پا محبت کا! ان بچوں نے اپنے بچپن کے دوران میں گرم اور درخشاں انسانی ہمدردی کی فضا میں سانس لیا اور اس میں کوئی تعجب کی بات نہیں کہ اب وہ بڑے ہو کر محبت لوٹا رہے ہیں

چنانچہ ہمیں یاد رکھنا چاہیئے کہ بچوں کو احسان شناس بنانے کے لئے ہمیں خود احسان شناس بننا پڑے گا۔ ہمیں یاد رکھنا چاہیئے کہ "چھوٹے گھڑوں کے کان بڑے ہوتے ہیں"۔ ــ اور جو کچھ ہم کہیں اسے غور سے دیکھنا چاہیئے۔ میں اس کی وضاحت کرتا ہوں ــ اگلی بار اگر ہم کسی کی مہربانی کو بچوں کی موجودگی میں گھٹا کر پیش کرنے پر مائل ہوں، ہمیں فوراً رک جانا چاہیئے۔ ہمیں کبھی کہنا چاہیئے۔ ان برتن پوشوں کو دیکھو یہ آپا سو نے کرسمس پر بھیجے ہیں اس نے انہیں خود ہی بنا تھا! اس کا اس پر ایک دھیلا بھی خرچ نہیں ہوا "ممکن ہے کہ ہمیں یہ ریمارک بالکل بھری نظر آئے لیکن بچے سن رہے ہیں، اس لئے بہتر ہوگا اگر ہم اس کے بجائے یہ کہیں "بیچاری آپا سو نے کرسمس کے لئے یہ برتن پوش بنانے میں کس قدر وقت صرف کیا ہوگا! بیچاری بڑی اچھی ہے،

ہمیں خط لکھ کر اس کا شکریہ ادا کرنا چاہیئے"۔ اور ہمارے بچے غیر شعوری طور پر تعریف اور تحسین کی عادت اختیار کر سکتے ہیں ۔

نا احسان شناسی کے متعلق اُداس اور پریشان نہ ہونے کے ۳ اصول یہ ہیں:۔

ا:۔ نا احسان شناسی کے متعلق پریشان ہونے کے بجائے ہمیں اس کی توقع رکھنی چاہیئے ہمیں یاد رکھنا چاہیئے کہ یسوع نے ایک دن میں دس کوڑھیوں کا علاج کیا تھا اور صرف ایک نے ان کا شکریہ ادا کیا اس لئے ہم یسوعؑ سے زیادہ شکریئے کی توقع کیوں کریں ؟

ب۔ ہمیں یاد رکھنا چاہیئے کہ مسرت حاصل کرنے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ ہم شکر گذاری کی توقع نہ کریں بلکہ اپنی بخشش خوش ہونے کے لئے دیں۔

ج:۔ ہمیں یاد رکھنا چاہیئے کہ احسان شناسی سیکھنے سے آتی ہے اس لئے اگر ہم اپنے بچوں کو شکر گذار بنانا چاہتے ہیں تو ہمیں ان کا شکر گذار بننے کی تربیت دینی چاہیئے ۔

بابؔ ۱۵:۔ زحمت یا رحمت ؟

میں ہیرولڈ ایبٹ کو کئی سالوں سے جانتا ہوں ۔ وہ نمبر ۸۲۰ ساؤتھ ماڈلین یونیورسٹی (مسوری) پر رہتا ہے، وہ میرا لیکچر منیجر بھی رہ چکا ہے ۔ ایک روز میری اس سے کینساس سٹی میں اس سے ملاقات ہوگئی اور وہ مجھے اپنی کار میں بٹھا کر میرے فارم واقع بیلٹن (مسوری) لے گیا۔ دوران سفر میں میں نے اس سے پوچھا "آپ پریشانی سے کیسے بچتے ہیں ؟ اور اس نے مندرجہ ذیل ولولہ انگیز کہانی سنائی جسے میں کبھی نہیں بھلا سکوں گا۔

اس نے کہا: "میں اکثر پریشان رہا کرتا تھا لیکن جب ۱۹۴۲ء کا موسم بہار آیا تو ایک

ہ روز صبح ہی صبح ویب سٹی کی ویسٹ ڈوفرٹی سٹریٹ میں سے گزر رہا تھا کہ میں نے ایک ایسا نظارہ دیکھا جس نے میری ساری پریشانیاں دور کر دیں اور یہ صرف دس سیکنڈوں میں ہوا لیکن ان دس سیکنڈوں میں میں نے زندگی کے متعلق اس قدر سیکھا جو میں پچھلے دس سالوں میں بھی نہیں سیکھ سکا ہوں گا۔ میں دو سال سے ویب سٹی میں پرچون کی دکان کر رہا تھا، ہیرلڈ ایبٹ نے اپنی [illegible] جاری رکھتے ہوئے کہا۔ "اس دکان میں نہ صرف میری ساری جمع جتھا ہی ضائع ہو گئی بلکہ میں اتنا قرض کے بوجھ تلے دب گیا اور اسے ادا کرنے کے لئے مجھے سات سال لگے۔ میری پرچون کی دکان پچھلے سنیچر کو بند ہو گئی تھی اور اب میں تاجروں اور کاشتکاروں کے بینک سے قرض لینے جا رہا تھا تاکہ کینساس شہر میں جا کر کوئی کام تلاش کر سکوں۔ میری حالت بالکل ایک پٹے ہوئے مہرے کی سی تھی۔ میں اپنی ساری قوتِ ارادی اور خود اعتمادی کھو چکا تھا۔ مایوسی کی گھٹائیں مجھ پر محیط ہو چکی تھیں۔ ہر طرف تاریکی ہی تاریکی تھی، کہیں سے امید کی کرن نظر نہیں آتی تھی۔ پھر اچانک میں نے گلی میں ایک شخص کو آتے دیکھا جو ٹانگوں سے محروم ہو چکا تھا۔ وہ ایک چھوٹی سی دو پہیہ گاڑی میں بیٹھا تھا اور اپنے دونوں ہاتھوں سے لکڑی کی ایک چھڑی پکڑے ہوئے اس گاڑی کو آگے دھکیل رہا تھا۔ جب میں نے اسے دیکھا وہ گلی عبور کر چکا تھا اور اپنے آپ کو پستیاں سے اوپر اٹھا کر پٹڑی پر چڑھ رہا تھا۔ جب اس نے اپنی گاڑی سے زاویہ کاٹا، میری اور اس کی آنکھیں چار ہوئیں اور اس نے مسکراہٹ سے اگلے سٹے بکھیرتے ہوئے مجھے سلام کیا! آداب عرض جناب، بڑی سہانی صبح ہے، کیوں صاحب؟ اس نے زندہ دلی سے کہا۔ جب میں کھڑا اس طرف دیکھ رہا تھا، مجھے اندازہ ہوا کہ میں کتنا خوش قسمت ہوں۔ میری دو ٹانگیں ہیں، آزادی سے چل پھر سکتا ہوں۔ مجھے اپنی خود ترسی پر شرم آنے لگی۔ میں نے اپنے تئیں کہا۔ اگر یہ شخص ٹانگوں سے محروم ہونے کے باوجود مسرور، خوش دل اور خود اعتماد ہو سکتا ہے۔ میری تو ٹانگیں بھی ہیں، پھر میں کیوں نہیں ہو سکتا؟ مجھے اپنا خون جوش مارتا ہوا محسوس ہوا۔ میرا ارادہ بینک سے صرف ایک سو ڈالر قرضہ لینے کا تھا۔ اب مجھ میں اس قدر خود اعتمادی پیدا ہو چکی تھی کہ دو سو کیلئے

کہہ سکوں۔ پہلے میں نے یہ کہنے کا ارادہ کیا تھا کہ میں کینساس شہر جا کر کوئی نوکری تلاش کرنا چاہتا ہوں لیکن اب میں نے نہایت وثوق کے ساتھ کہا کہ میں کینساس جا کر نوکری حاصل کرنا چاہتا ہوں، مجھے قرضہ بھی مل گیا۔ اور ملازمت بھی مل گئی۔

"اب میں نے اپنے غسل خانے کے آئینے پر مندرجہ ذیل الفاظ چسپاں کر لئے ہیں اور حجامت بناتے وقت انہیں ہر روز پڑھتا ہوں۔

افسردہ بودم کہ کفش نداشتم دیدم در گلی شخصے کہ دارد نہ پا،

میں نے ایک دفعہ ایڈی رکن بیکر سے پوچھا "جب آپ بحر اوقیانوس میں اپنے ساتھیوں کے ساتھ جان بچانے والی کشتیوں پر اکیس دن تک ہچکولے کھاتے رہے تھے، اور آپ کو زندہ بچنے کی کوئی امید نہ رہی تھی، آپ کو اس سے اہم ترین سبق کیا ملا؟" اس نے جواب دیا "اس تجربے نے مجھے اہم ترین سبق یہ سکھایا کہ اگر آپ کے پاس پینے کے لئے تازہ پانی اور جی بھر کر کھانے کے لئے روٹی ہے تو آپ کو کبھی کوئی شکایت نہیں ہونی چاہیئے۔"

"ٹائم" میں کسی سارجنٹ کے متعلق ایک مضمون چھپا تھا جو گوڈل کینال میں زخمی ہو گیا تھا شیل گولے کا ایک ٹکڑا اس سارجنٹ کے حلق پر لگا تھا جس کی وجہ سے اس کے جسم میں سات دفعہ مصنوعی طریقوں سے خون داخل کرنا پڑا اس نے کاغذ کے ایک پرزے پر لکھ کر اپنے ڈاکٹر سے پوچھا "کیا میں زندہ رہوں گا؟" ڈاکٹر نے جواب دیا کہ "ہاں!" اس نے دوبارہ کاغذ پر لکھ کر پوچھا "کیا میں بات چیت کرنے کے قابل ہو سکوں گا؟" ڈاکٹر کا جواب دوبارہ اثبات میں تھا، اس نے تیسری بار کاغذ پر لکھا "پھر مجھے پریشان ہونے کی کیا ضرورت ہے؟ بھاڑ میں جائیں یہ پریشانیاں میں کیوں فکر کروں؟"

آپ بھی ابھی رک کر اپنے آپ سے کیوں نہیں پوچھتے "مجھے پریشان ہونے کی کیا ضرورت ہے؟" آپ کو غالباً اپنی تمام پریشانیاں غیر اہم اور بے وقعت نظر آئیں گی۔

ہماری زندگی کی تقریباً نوّے فیصدی چیزیں درست ہوتی ہیں۔ اور دس فیصدی

غلط ہوتی ہوں گی۔ اگر ہم خوش رہنا چاہتے ہیں تو ہمیں صرف یہ کرنا چاہیئے کہ نوے فیصدی جو درست چیزیں ہیں۔ ان پر اپنی ساری توجہ مرکوز کر دیں اور باقی دس فی صدی جو غلط ہیں انہیں نظر انداز کر دیں۔ اگر ہم پریشان اور افسردہ رہنا چاہتے ہیں۔ اور معدے اور دماغ کی بیماریاں مول لینا چاہتے ہیں تو ہمیں صرف یہی کرنا ہے کہ جو دس فی صدی چیزیں غلط ہیں، ان پر اپنی توجہ مرکوز کر دیں اور باقی نوے فی صدی جو حسین اور شاندار ہیں، انہیں نظر انداز کر دیں۔

کرام ویل کے زمانے کے بنے ہوئے اکثر گرجوں پر "سوچو اور شکر کرو" کے الفاظ درج ہیں یہ الفاظ ہمارے دل کی تختی پر منقش ہونے چاہئیں "سوچو اور شکر کرو" ان چیزوں کے متعلق سوچنا چاہیئے جن کے ہم شکر گذار ہیں اور الطاف و عنایات کے لئے خدا کا شکر ادا کرنا چاہیئے۔

انگریزی کا شہرۂ آفاق طنز نگار اور "سفر نامہ گلیور" کا مصنف جوناتھن سوفٹ حد سے زیادہ یاسیت پسند اور قنوطی مزاج تھا، اسے افسوس تھا کہ وہ پیدا ہی کیوں ہوا ہے وہ اپنی سالگرہ کے روز سیاہ لباس پہنتا اور فاقہ کرتا لیکن ادب انگریزی کے اس عظیم قنوطی نے بھی اپنی مایوسی کی گہرائیوں سے مسرت بہجت کی اعلیٰ صحت مند قوتوں کی تعریف کی وہ لکھتا ہے "دنیا کے بہترین ڈاکٹر، ڈاکٹر غذا، ڈاکٹر سکون اور ڈاکٹر مسرت ہیں"۔

آپ اور میں ناقابلِ یقین دولت کے مالک ہیں، جو علی بابا کے افسانوی مال و منال سے بھی کہیں زیادہ ہے اس دولت پر اپنی توجہ ہر وقت گاڑ کر ہم ڈاکٹر "مسرت" کی خدمات حاصل کر سکتے ہیں۔ کیا آپ اپنی دونوں آنکھیں ایک کھرب ڈالر کے عوض بیچنے پر رضامند ہیں۔ آپ اپنی دونوں ٹانگوں، اپنے ہاتھوں، اپنے کانوں، اپنے بچوں، اپنے خاندان کا کیا لیں گے؟ اندازہ دیجیئے کہ آپ کے پاس کس قدر دولت ہے؟ آپ اپنے اس اثاثے کو جمع کیجیئے اور آپ دیکھیں گے کہ آپ کتنے ہی راک فیلروں، فورڈوں، اور مارگنوں سے زیادہ امیر ہیں۔

لیکن کیا ہم اس دولت کی قدر کرتے ہیں؟ جی نہیں شوپنہار کہتا ہے "جو کچھ ہمارے

پاس ہے ہم شاذ ہی اس کے متعلق سوچتے ہیں لیکن جو نہیں ہے ہم اکثر اس کی فکر کرتے ہیں۔" جی ہاں "جو نہیں ہے اس کا فکر کرنا اور جو ہے اس کی پرواہ نہ کرنا" روئے زمین پر یہ "یہ سب سے بڑا المیہ ہے" غالباً دنیا کی ساری جنگوں اور بیماریوں نے اس قدر نقصان نہیں پہنچایا ہوگا جتنا کہ اس رویے نے۔

اسی رویے نے جان پامر جیسے "ہنس مکھ آدمی کو ایک بیچاری روتی صورت" بنا دیا اس کا گھر تقریباً برباد کر دیا۔ میں جانتا ہوں ــــ اس نے خود مجھے بتایا تھا۔

مسٹر پامر عمر ۳۱ ۱۹ ادین ایونیو پیٹرسن (نیو جرسی) پر رہتا ہے"۔ فوج سے واپس آنے کے کچھ دنوں بعد اس نے مجھے اپنی کہانی سناتے ہوئے کہا "میں نے اپنا کاروبار شروع کر دیا۔ میں رات دن کام کرتا تھا۔ شروع شروع میں حالات سازگار رہتے اور پھر بگڑنے شروع ہو گئے مجھے کچھ پرزے اور سامان دستیاب نہ ہو سکا۔ میں ڈرتا تھا کہ مجھے اپنا کام چھوڑنا پڑے گا۔ پہلے میں ہمیشہ مسکراتا رہتا تھا لیکن اب اس قدر پریشان تھا کہ میرے چہرے سے اداسی اور مایوسی ٹپکنے لگی میں بہت تلخ مزاج اور کبیدہ خاطر ہو گیا تھا ـــــ اس وقت میں نہیں جانتا تھا لیکن اب مجھے احساس ہوتا ہے کہ میرا گھر تباہی کے کنارے پہنچ چکا تھا میرے ساتھ ایک معذور اور اپاہج نیکی کا آمدہ مود نوجوان کام کیا کرتا تھا۔ ایک روز اس نے مجھ سے کہا "جانی تمہیں اپنے آپ پر شرم آنی چاہیئے، تم سمجھتے ہو کہ ایک تم ہی دنیا میں مصیبت زدہ ہو۔ فرض کیا کہ تمہیں کچھ عرصے کے لیے اپنی دکان بند کر دینی پڑتی ہے اس سے کیا ہوگا؟ جب حالات سازگار ہو جائیں تم اپنا کام شروع کر سکتے ہو۔ تمہارے پاس خدا کا دیا ہوا اتنا کچھ ہے کہ تمہیں تو مجھ نیاز سے اس کے حضور میں جھک جانا چاہیئے لیکن تم ہو کہ ہر وقت بڑبڑاتے رہتے ہو، کاش کہ میں تمہاری جگہ ہوتا! ذرا میری طرف تو دیکھو، میرا ایک بازو کٹ چکا ہے، میرا آدھا چہرہ جھلس چکا ہے لیکن میں پھر بھی شکایت نہیں کرتا! اگر تم نے بڑبڑانا اور غرانا نہ چھوڑا تو یاد رکھو کہ ایک روز نہ صرف تمہارا کاروبار ہی تباہ ہو جائے گا بلکہ

تمہاری صحت تمہارا گھر اور تمہارے دوست بھی صحیح سلامت نہیں رہیں گے !

"ان الفاظ نے عین وقت پر مجھے خبردار کر دیا، انھوں نے مجھے احساس دلایا کہ میں کتنا خوش قسمت ہوں، میں نے اسی جگہ اور اسی وقت ارادہ کر لیا کہ میں بدل جاؤں گا اور پھر وہی پرانا جان بن جاؤں گا — اور میں بن گیا۔"

میری ایک دوست نوسائل بلیک کو یہ سیکھنے سے پیشتر کہ جو کہ اس کے پاس ہے اس پر خوش اور قانع رہنا چاہیئے، اور جو نہیں ہے اس کے متعلق پریشان نہیں ہونا چاہیئے" بے حد ذہنی کوفت برداشت کرنی پڑی

چند سال ہوئے میں نوسائل سے ملا۔ اس وقت ہم دونوں کولمبیا یونیورسٹی سکول آف جرنلزم میں مختصر افسانہ نویسی کی کلاس میں پڑھتے تھے، نوسال ہوئے جب اسے اپنی زندگی کے سب سے بڑے صدمے سے دوچار ہونا پڑا۔ اس وقت آری زونا ریاست کے شہر ٹکسن میں رہا کرتی تھی۔ اس کی کہانی مندرجہ ذیل ہے — اس نے یہ خود ہی مجھے بتائی تھی۔

"میری زندگی ایک بھنور میں ہچکولے کھا رہی تھی۔ میں آری زونا یونیورسٹی میں علم الاعضاء پڑھتی تھی۔ شہر کے اندر فن تقریر کے ایک کلینک کا انتظام کرتی تھی اور اپنی رہائش گاہ واقع ڈیزرٹ ولو رانش میں موسیقی پڑھایا کرتی تھی اور رات کے وقت پارٹیوں اور دعوتوں میں شرکت کیا کرتی اور سیر کے لئے گھوڑے پہ باہر جایا کرتی تھی۔ ایک صبح میری صحت جواب دے گئی۔ ڈاکٹر نے کہا "تمہیں بستر میں سکون و اطمینان سے لیٹ کر ایک سال آرام کرنا ہوگا، اس نے بالکل میری حوصلہ افزائی کی جس سے مجھے یقین آ جاتا کہ میں دوبارہ صحت یاب ہو سکوں گی۔"

"ایک سال تک بستر میں پڑے رہنا! بیمار! — اور شاید موت کا انتظار کرتے رہنا! میں خوف سے کانپنے لگی! آخر کیوں اور کس لئے! میں نے کونسا جرم کیا تھا، جو اس سزا کی مستحق قرار دی گئی! میں روتی تھی اور بین کرتی تھی، میرے مزاج میں تلخی

آتی تھی اور ذہن بغاوت پسند ہو گیا لیکن ڈاکٹر کے مشورے کے مطابق میں بستر پر لیٹ گئی میرے
ایک پڑوسی آرٹسٹ مسٹر روڈلف نے مجھ سے کہا "تمہارا خیال ہے کہ ایک سال تک بستر میں پڑے
رہنا بڑا المیہ ہے نہیں ایسا نہیں، تمہیں سوچنے اور اپنے آپ کو جاننے کے لئے وقت مل جائے
گا۔ تم اگلے چند مہینوں میں اتنی روحانی ترقی حاصل کرو گی جو تم نے شاید ساری عمر میں کبھی نہیں
کی ہوگی" میں خاموش ہو گئی اور قدروں کا ایک نیا احساس پیدا کرنے کی کوشش کرنے لگی۔
میں نے وجدانی اور روحانی کتابیں پڑھیں، ایک روز میں نے ریڈیو کے کسی مفسر کو کہتے ہوئے
سنا۔ "جو تمہارے اپنے شعور اور وجدان کے اندر ہے، تم صرف اسی کا اظہار کر سکتے ہو"
میں اس قسم کے الفاظ کئی بار پہلے سن چکی تھی لیکن اب یہ میرے دل کی گہرائیوں میں اتر گئے اور
وہاں جاگزیں ہو گئے۔ میں صرف ایسے خیالات سوچنے کی کوشش کرنے لگی۔ جن کے سہارے میں
زندہ رہنا چاہتی تھی ــــ خوشی مسرت اور صحت کے خیالات ہر روز جب میں صبح کے وقت بیدار
ہوتی، میں ان چیزوں کو یاد کرنے کی کوشش کرتی جن کی میں شکر گذار تھی، مجھے کوئی تکلیف
نہیں، میری ایک خوبصورت بچی ہے، میرے پاس آنکھیں اور کان ہیں، ریڈیو پر روح افزا موسیقی
سنتی ہوں، پڑھنے کے لئے کافی وقت ہے، کھانے کو اچھا ملتا ہے، عزیز دوست ہیں مجھے
کتنی نعمتیں حاصل ہیں، میری بیمار پرسی کے لئے اتنے لوگ آتے ہیں کہ ڈاکٹر کو میرے کمرے کے
باہر تختہ کر نوٹس لگانا پڑتا ہے کہ میرے کمرے میں ایک وقت صرف ایک شخص کو جانے کی اجازت
ہوگی اور وہ بھی معینہ اوقات پر۔

"اس واقعے کو گزرے نو سال بیت چکے ہیں، اور اب میں ایک بھرپور اور عملی زندگی بسر
کرتی ہوں۔ اب میں اس سال کی تہ دل سے مشکور ہوں جو میں نے بستر پہ گزارا تھا۔ یہ ایک بہت ہی
نایاب اور مسرتوں سے لدا پھندا سال تھا جو میں نے آرک زونا میں بسر کیا۔ اس وقت ہر صبح
اپنی نعمتوں کو گننے کی جو عادت میں نے اختیار کی تھی وہ اب بھی مجھ میں باقی ہے۔ یہ میرا بڑا قیمتی
اثاثہ ہے، مجھے یہ تسلیم کرتے ہوئے ندامت ہوتی ہے کہ جب تک مجھ پر موت کا خوف غالب آیا۔

مجھے زندگی بسر کرنے کا ڈھنگ نہ آیا۔"

میری پیاری لُوسائل بلیک، تمہیں شاید اس کا اندازہ نہ ہو لیکن تم نے وہی سبق سیکھا ہے جو ڈاکٹر سموئیل جانسن نے دوسو سال قبل سکھایا تھا: "ہر واقعے کے روشن پہلو کی طرف دیکھنے کی عادت ہزار پونڈ سالانہ کی آمدنی سے زیادہ قیمتی ہے۔"

خیال رہے کہ یہ الفاظ کسی پیشہ ور رجائیت پسند کے نہیں ہیں۔ یہ الفاظ اس شخص کے ہیں جو بیس سال تک غربت و نکبت، گرسنگی و برہنگی اور فکر و تشویش میں زندگی بسر کر رہا تھا۔ اور آخر کار اپنے زمانے کا ایک ممتاز ترین ادیب اور دنیا کا معروف ترین خوش گفتار شخص ثابت ہوا۔

لوگان پیرسل سمتھ نے یہ کہہ کر کوزے میں عقل کا دریا بند کر دیا ہے کہ "زندگی کے صرف دو مقصد ہیں جو تم چاہتے ہو اسے حاصل کرنا اور پھر اس سے لطف اٹھانا۔ صرف عقلمند انسان ہی دوسرے مقصد کو پا سکتے ہیں۔"

آپ کو شاید علم نہ ہو گا کہ باورچی خانے میں رکابیاں دھونے کے کام کو بھی ایک ہیجانی اور دلچسپ تجربے میں منتقل کیا جا سکتا ہے۔ اگر آپ نہیں جانتے تو آپ کو بورگ ہلڈ ڈھل کی ولولہ انگیز کتاب "میں دیکھنا چاہتی تھی" پڑھنی چاہیئے۔

اس کتاب کی مصنفہ ایک عورت ہے جو عملاً پچاس سال تک اندھی رہی۔ وہ لکھتی ہے "میری صرف ایک آنکھ تھی لیکن اس پر بھی ہر وقت آنکھ گہری دُھند اور جالے چھائے رہتے تھے کہ میں اپنی آنکھ کے بائیں کونے میں صرف ایک چھوٹے سے سوراخ سے دیکھ سکتی تھی۔ میں کتاب کو بالکل اپنے چہرے کے ساتھ لگا کر اور اپنی آنکھ پر پورا دباؤ ڈال کر پڑھ سکتی تھی۔"

لیکن اس نے یہ ماننے سے انکار کر دیا کہ اس کی حالت قابلِ رحم ہے اور وہ انسانوں سے مختلف سلوک کی مستحق ہے۔ اپنے بچپن کے زمانے میں وہ دوسرے بچوں سے مل کر "ٹاپ ٹاپ کرکٹ کھیلا" اور "پہلا دوجا" کھیلنا چاہتی تھی لیکن وہ لکیریں نہیں دیکھ سکتی تھی۔ اس نے زمین کا چپہ چپہ ذہن نشین کر لیا جہاں وہ اور اس کی سہیلیاں مل کر کھیلا کرتی تھیں اور جلدی وہ اس کی بھی اسے

دوڑنے اور کھیلنے میں مہارت حاصل ہو گئی۔ اپنے گھر پر وہ موٹے حروف کی کتاب اپنی آنکھوں کے اس قدر قریب رکھ کر پڑھا کرتی تھی کہ اس کی پلکیں سطروں کے درمیان آجاتی تھیں۔ اس نے یونیورسٹی کی دو ڈگریاں حاصل کیں یعنی منی سوٹا یونیورسٹی سے بی۔اے کیا اور کولمبیا یونیورسٹی سے ایم۔اے۔

اس نے ٹون ویلی (منی سوٹا) کے ایک چھوٹے سے گاؤں میں پڑھانا شروع کیا اور ترقی کرتے کرتے سیوکس فالز (ساؤتھ ڈکوٹا) کے آگسٹینا کالج میں ادب اور صحافت کی پروفیسر بن گئی۔ وہاں اس نے تیرہ سال تک پڑھایا۔ اس نے عورتوں کی کلبوں میں تقریریں کیں اور ریڈیو پر کتابوں اور ادیبوں کے متعلق تبصرے نشر کئے۔ وہ لکھتی ہے "میرے دماغ کے کسی کونے پر مکمل عدم بصیرت کا خوف ہمیشہ محیط رہا ہے اور اس خوف پر غالب آنے کے لئے میں نے زندگی کے متعلق ایک خوشگوار اور تقریباً تزئی رویہ اختیار کیا۔

۱۹۴۳ء میں جب اس کی عمر باون سال کی ہوئی، ایک معجزہ ظہور میں آیا۔ مشہور عالم میو کلینک میں اس کا آپریشن کیا گیا۔ اب پہلے کی نسبت اس کی نظر چالیس گنا تیز ہو گئی تھی۔

اس کے متعلق وہ لکھتی ہے: "میری آنکھوں کے سامنے دلکشی اور حسن کی ایک نئی دنیا چھا گئی۔ اپنی زندگی میں پہلی بار میں نے اپنے باورچی خانہ کی ناندمیں رکابیاں دھوئیں۔ اس سے میرے جسم کے اندر ایک عجیب قسم کا برپا ہو گیا۔ رکابیوں میں صابن کی سفید روئیں دار جھاگ سے کھیلنے میں مجھے خاص لطف آنے لگا۔ میں جھاگ میں اپنے ہاتھ ڈبوتی ہوں، صابن کے چھوٹے چھوٹے بلبلوں کی گیند بن جاتی ہے۔ جب میں اس گیند کو اٹھا کر روشنی میں دیکھتی ہوں مجھے ہر ایک بلبلے ایک چھوٹے پیمانے کی دھنک کے شوخ اور دلکش رنگ نظر آتے ہیں"۔

اور جب اس نے باورچی خانے کی کھڑکی میں سے دیکھا تو اسے گہری برفباری کی فضا میں اڑتے ہوئے پرندوں کے خاکستری پر پھڑپھڑاتے نظر آئے۔

اسے چڑیوں اور بلبلوں کو دیکھ کر اس قدر وجد آیا کہ وہ اپنی کتاب ان الفاظ پر ختم کرتی ہے

"میرے مولا میں زیر لب تیرا شکر ادا کرتی ہوں، اے ہمارے آسمانی باپ میں کس طرح تیرا شکر ادا کروں؟ پھر بھی میں تیرا شکر ادا کرتی ہوں!"

ذرا سوچئے کہ ایک عورت اس لئے خدا کا شکر ادا کرتی ہے کہ وہ رکابیاں دھو سکتی ہے۔ صابن کے ببلوں میں دھنکیں اور برف میں سے اُڑتی ہوئی چڑیاں دیکھ سکتی ہے۔

مجھے اور آپ کو شرم آنی چاہیئے ہم اپنی زندگی حسن اور رعنائی کی سرزمین گزارتے ہیں لیکن ہم اس قدر اندھے ہو چکے ہیں کہ دیکھ نہیں سکتے۔ اس قدر سیر ہو چکے ہیں کہ مزید لطف نہیں اُٹھا سکتے۔

اس لئے اگر ہم پریشانیاں دور کرنا اور نئی زندگی شروع کرنا چاہتے ہیں تو اصول ۴، یہ ہے:-

اپنی زحمتوں کو نہیں —— بلکہ اپنی رحمتوں کو شمار کیجئے!

باب ۱۶:- خودشناسی

مجھے مسز ایڈتھ آلریڈ آف ماؤنٹ ایئری (نارتھ کیرولینا) کا خط ملا ہے وہ لکھتی ہے

جب میں بچی تھی تو بے حد حساس اور شرمیلی تھی، میرا وزن معمول سے ہمیشہ زیادہ رہتا اور میرے رخسار مجھے اور بھی موٹی بنا دیتے۔ حالانکہ وہ درحقیقت میں اتنی موٹی نہیں تھی۔ میری امی پرانے خیال کی تھیں ان کے خیال میں کپڑوں کو اس طرح بنانا کہ وہ خوبصورت نظر آئیں نری حماقت تھی، ان کا اصول تھا کہ "کھلا چلے گا اور تنگ پھٹے گا"۔ اور اسی اصول کے مطابق وہ میرے کپڑے بنایا کرتی تھی۔ میں کبھی پارٹیوں میں شریک نہ ہوتی کبھی دوسروں کے ساتھ ہنسی مذاق نہ کرتی اور جب سکول جاتی تو کبھی خارجی مصروفیات —— کھیل کود میں بھی —— میں دوسرے بچوں کے ساتھ شامل نہ ہوتی تھی میں مریضانہ حد تک شرمیلی تھی اور اپنے آپ کو ہر شخص سے مختلف اور

بالکل ناگوار ہتی خیال کرتی تھی۔

جب میں جوان ہوئی تو میری شادی ہوگئی۔ میرا شوہر مجھ سے کئی سال بڑا تھا لیکن میرے کردار کے اندر کوئی تبدیلی پیدا ہوئی۔ میری سسرال کے لوگ بڑے متوازن اور خود اعتماد تھے۔ ان کے اندر وہ ہر چیز تھی جو مجھ میں نہیں تھی اور ہونی چاہیئے تھی۔ میں نے ان جیسا بننے کی کوشش کی لیکن کامیاب نہ ہوسکی۔ وہ مجھے اپنے آپ سے باہر نکالنے کی جتنی کوشش کرتے میں اتنی ہی زیادہ اپنے خول کے اندر گھس جاتی۔ میں اعصاب زدہ اور چڑچڑی ہوگئی اپنے تمام دوستوں سے کترانے لگی۔ میں اتنی بری ہوگئی تھی کہ اگر کوئی ہمارے دروازے پر دستک دیتا تو میں کانپ جاتی کہ معلوم نہیں کون ہے؟ میں ناکامی کی ایک زندہ تصویر تھی میں یہ جانتی تھی اور ڈرتی تھی کہ میرے شوہر کو اس کا علم ہوجائے گا۔ اس لئے جب بھی ہم دوسرے لوگوں سے ملنے جاتے۔ میں اپنے آپ کو خوش باش ظاہر کرنے کی کوشش کرتی اور اس طرح پارٹ ادا کرنے میں ضرورت سے زیادہ اہتمام کرتی مجھے معلوم ہوتا تھا کہ میں نے اوور ایکٹنگ کی ہے، اس لئے اس کے بعد میں کئی کئی دن تک پریشان اور پژمردہ رہتی۔ آخر کار میں اس قدر افسردہ ہوگئی کہ مجھے زندہ رہنے کی مزید خواہش ہی نہ رہی اور میں خودکشی کے متعلق سوچنے لگی۔"

اس دکھی عورت کی زندگی کیسے منقلب ہوئی؟ صرف ایک اتفاقیہ بات سے!

مسز آلفریڈ آگے لکھتی ہے "ایک اتفاقیہ بات نے میری زندگی کی کایا پلٹ دی میری ساس ایک روز یہ ذکر کر رہی تھی کہ اس نے اپنے بچوں کی کیسے پرورش کی تھی۔ اس نے کہا، خواہ کچھ بھی ہوجائے، مجھے کوئی پرواہ نہیں ہوتی تھی لیکن ہمیشہ میری یہ کوشش رہی کہ وہ جیسے ہیں، ویسے ہی رہیں ...... ویسے ہی رہیں! ...... اس چھوٹی سی بات نے میری زندگی بدل دی! چشم زدن میں مجھے احساس ہوگیا کہ میری ساری زندگی اور شکستگی کی وجہ یہ ہے، کہ میں اپنے آپ کو ایک ایسے نمونے کے مطابق ڈھالنے کی کوشش کر رہی ہوں، جس پر یہ

میں پوری نہیں اُترتی۔

"میں راتوں رات پلٹ گئی! میں جیسی بھی تھی ویسی بننے لگی ۔۔۔ میں نے اپنی شخصیت کو سمجھنے کی کوشش کی اور یہ معلوم کرنے کی کہ میں کیا ہوں؟ میں نے اپنی اچھائیوں کا مطالعہ کیا، میں نے حتی الامکان ہر قسم کے رنگوں اور سٹائلوں کے متعلق معلومات حاصل کیں اور ایسے کپڑے پہننے کی کوشش کرنے لگی جو مجھے بالکل موزوں محسوس ہوتے تھے۔ میں نے دوست بنانے کے لئے ہاتھ پاؤں مارنے لگی۔ میں ایک دائرے میں شامل ہو گئی شروع شروع جب انہوں نے مجھے پروگرام میں شریک کیا تو میں بہت گھبرائی لیکن ہر دفعہ جب میں بولتی مجھ میں تھوڑا تھوڑا حوصلہ بڑھتا گیا ۔۔۔ اور آج میں اپنی بچیوں کو ہمیشہ وہی سبق سکھانے کی کوشش کی ہے جو میں نے اتنے تلخ تجربے کے بعد حاصل کیا تھا کچھ بھی ہو جائے کوئی پرواہ نہیں، لیکن جیسے بھی ہو ہمیشہ ویسی رہو۔"

"جیسے بھی ویسا بننے کے لئے تیار ہونے کا مسئلہ" اتنا ہی پرانا ہے جتنی کہ تاریخ، ڈاکٹر جیمز گورڈن گلکی کے الفاظ ہیں" اور اتنا ہی آفاقی ہے جتنی کہ انسانی زندگی، جیسے بھی ہو ویسا بننے کے لئے تیار نہ ہونے کا مسئلہ بہت سی نفسیاتی اور عصبی الجھنوں کا پوشیدہ سرچشمہ ہے انجلو پیٹری جنہوں نے "تربیت اطفال" کے موضوع پر تیرہ کتابیں اور ہزاروں مضامین لکھے ہیں لکھتے ہیں۔ اس شخص سے زیادہ بدقسمت کون ہوگا جو وہ بننا چاہتا ہے جو وہ جسمانی اور دماغی اعتبار سے نہیں ہے۔

جو آپ نہیں ہیں وہ بننے کی آرزو ہالی ووڈ کی فضا پر خاص طور پر چھائی ہوئی ہے ہالی ووڈ کا ایک بہترین ڈائرکٹر سام ووڈ کہتا ہے۔" خواہشمند نوجوانوں کے ساتھ مجھے سب سے بڑی جس سر دردی کا سامنا کرنا پڑتا ہے وہ بالکل یہی مسئلہ ہے انہیں اپنے آپ کو پہچاننے کے قابل بنانا وہ سب کے سب دوسرے درجے کے لانا ٹرنر یا تیسرے درجے کے کلارک گیبل بننا چاہتے ہیں

پہلے ہی چکھ چکے ہیں۔" سام وڈ، انھیں سمجھاتا رہتا ہے۔" وہ اب کوئی نئی چیز چاہتے ہیں۔"
"الوداع"، "مسٹر چپس" اور "صدائے جرس" جیسی غیرفانی تصویریں بنانے سے پہلے سام
وڈ نے کئی سال جائداد غیر منقولہ کا کاروبار کرنے اور تجارتی شخصیتوں کو پروان چڑھانے میں صرف
کئے، وہ واشگاف الفاظ میں اعلان کرتا ہے کہ کاروبار کی دُنیا پر بھی وہی اصول عائد ہوتے
ہیں جو دُنیائے فلم پر۔ آپ بندر کی طرح نقل اُتارتے ہیں کبھی کامیابی کی منازل طے نہیں کر سکتے۔ "میاں
مٹھو بننے سے آپ کو کوئی فائدہ نہیں پہنچ سکتا۔ سام وڈ کہتا ہے۔" تجربے نے مجھے سکھا دیا ہے کہ ایسے لوگوں
کو جو وہ بننے کی کوشش کرتے ہیں جو وہ خود نہیں ہیں، جلدی علیحدہ کر دینا پڑتا سود مند رہتا ہے۔"

میں نے حال ہی میں سکونی ویکیم آئل کمپنی کے ڈائرکٹر روزگار پال بوائنٹن سے پوچھا کہ "لوگ
نوکری کے لئے درخواست دیتے وقت سب سے بڑی غلطی کیا کرتے ہیں؟" پال کو اس کا جواب
جاننا ہی چاہیئے تھا کیونکہ اس نے ملازمت کے ساٹھ ہزار سے زائد امیدواروں سے انٹرویو
کئے ہیں۔ اور اس نے ایک کتاب لکھی ہے جس کا نام "ملازمت حاصل کرنے کے چھ
طریقے" ہے۔ اس نے میرے سوال کا جواب دیتے ہوئے کہا: "لوگ ملازمت کے لئے
درخواست دیتے وقت سب سے بڑی غلطی یہ کرتے ہیں کہ وہ اپنے آپ کو نہیں پہچانتے
ریاکاری کا جامہ اُتارنے اور صاف گو بننے کی بجائے وہ اکثر ایسے جواب دیتے ہیں جو اُن
کے خیال کے مطابق آپ چاہتے ہیں۔ لیکن اس سے کام نہیں چلتا، کیونکہ کوئی شخص بھی کھوٹا سکہ
نہیں لینا چاہتا۔ ہر کوئی اصلی اور صاف چیز چاہتا ہے۔

ایک بس کنڈکٹر کی بیٹی کو بڑی مشکلوں سے گزرنے کے بعد یہ سبق سیکھنا پڑا۔ وہ موسیقار بننا
چاہتی تھی لیکن اس کی سب سے بڑی بدقسمتی اس کا چہرہ تھا۔ اس کا منہ پہاڑ جتنا چوڑا تھا اور اس
کے لمبے لمبے دانت باہر نکلے ہوئے تھے جب اس نے پہلی مرتبہ نیوجرسی کی ایک شبانہ کلب
میں عام لوگوں کے سامنے گانے کی کوشش کی تو اسے ناکامی ہوئی کیوں؟ اس نے دلکش بننے
کی کوشش کی۔ اس نے اپنے اوپر کا ہونٹ نیچے کھینچ کر اپنے دانت چھپانے کی

کوشش کی نتیجہ ؟ اس کا مذاق اڑایا گیا، اس کے چہرے پر ناکامی کا ٹھپہ لگ گیا۔
اس کلب میں ایک زیرک شخص بھی تھا، اس نے لڑکی کو گاتے سُنا اور وہ تاڑ گیا کہ کیسے
اندر کچھ چھپ رہے ہیں۔ ادھر دیکھو" اس نے لڑکی سے دو ٹوک مخاطب ہو کر کہا۔ "میں تمہارا گانا سن
چکا ہوں۔ اور میں جانتا ہوں کہ تم کیا چھپانے کی کوشش کر رہی تھیں تمہیں اپنے دانتوں سے
شرم آتی ہے نا؟" لڑکی بہت گھبرا گئی لیکن وہ شخص کہتا گیا "کیوں کیا بات ہے؟ کیا بڑے بڑے
دانت رکھنا کوئی خاص جرم ہے؟ انہیں چھپانے کی مت کوشش کرو۔ اپنا پورا منہ کھولو جب
تمہارے سامعین دیکھیں گے کہ تم شرماتی نہیں ہو تو وہ تمہیں سر آنکھوں پر بٹھائیں گے! اس کے
علاوہ" اس نے قیافہ شناسی سے بھانپ کر کہا "جن دانتوں کو چھپانے کی کوشش کر رہی ہو
شاید وہی تمہاری قسمت کے معاون بن جائیں!"

کاس ڈیلی نے اس مشورے کو قبول کر لیا اور وہ اپنے دانتوں کے متعلق بھول گئی اور
اس وقت سے صرف اپنے سامعین کا خیال رکھنے لگی وہ اچھی طرح اپنا منہ کھولتی اور اس
قدر پرجوش اور لطف کے ساتھ گاتی تھی کہ وہ فلموں اور ریڈیو پر ایک چوٹی کی سٹار
بن گئی اور اب دوسرے کامیڈین اس کی نقل اتارنے کی کوشش کر رہے ہیں۔

شہرۂ آفاق ماہر نفسیات ولیم جیمز نے جب کہا تھا کہ ایک اوسط درجے کا شخص اپنی پوشیدہ
ذہنی صلاحیتوں کے صرف دس فیصدی حصے کو بروئے کار لاتا ہے، تو وہ ایسے لوگوں کا
ذکر کر رہا تھا جو کبھی اپنے آپ کو نہیں پہچانتے وہ لکھتا ہے "جو کچھ ہم ہیں اور جو کچھ ہمیں ہونا
چاہیے۔ اگر ان دونوں کا موازنہ کیا جائے تو اس وقت ہمیں معلوم ہوگا کہ ہم صرف نیم بیدار
ہیں ہم اپنی جسمانی اور ذہنی صلاحیتوں کو بہت تھوڑے حصے کو استعمال کر رہے ہیں۔ میں
صاف الفاظ میں یہ کہوں گا کہ وہ افراد انسانی اپنی حدود سے بہت دور رہتے ہیں۔ وہ مختلف
قسم کی قوتوں کے مالک ہیں جنہیں استعمال کرنے میں وہ ناکام رہتے ہیں۔"

آپ اور میں ایسی صلاحیتوں کے مالک ہیں اس لئے ہمیں ایک سیکنڈ بھی اس کے متعلق

سوچنے میں ضائع نہیں کرنا چاہیئے کہ ہم دوسرے لوگوں کی مانند ہیں۔ آپ اس دنیا میں نئی چیز ہیں آغاز کائنات سے لے کر آج تک کوئی آپ جیسا انسان پیدا نہیں ہوا اور نہ آنے والے دور میں کوئی بالکل آپ کا مثنیٰ پیدا ہوگا، توالد و تناسل کی نئی سائنس ہمیں بتاتی ہے کہ آپ جو کچھ ہیں وہ زیادہ تر ان چوبیس کروموسومز (CHROMOSOMES) جو آپ کے والد نے دیئے اور چوبیس کروموسومز جو آپ کی والدہ نے دیئے، کا نتیجہ ہیں۔ یہ اڑتالیس کروموسومز اس ہر چیز کا تعین کرتے ہیں جو آپ کو وراثت میں ملتی ہے۔ امران شین فلڈ کے الفاظ میں "ہر ایک کروموسوم میں کئی سو سے لے کر سینکڑوں تک جینز (GENES) ہو سکتے ہیں۔ بعض حالات میں ان میں ایک جینز کسی فرد کی ساری زندگی کی کایا پلٹ سکتا ہے"۔ اللہ اللہ ہماری ساخت کتنی "عجیب و غریب" ہے

آپ کی والدہ اور والد کے ملنے اور ہم آغوش ہونے کے بعد بھی تین لاکھ ملین میں اس شخص کے پیدا ہونے کا صرف ایک امکان تھا جو کہ فی الواقع آپ ہیں۔ دوسرے الفاظ میں اگر آپ تین ملین بہن بھائی ہوتے تو سب ایک دوسرے سے مختلف ہو سکتے تھے۔ کیا یہ محض تخیلی گورکھ دھندہ ہے؟ نہیں یہ ایک سائنسی حقیقت ہے اگر آپ اس کے متعلق کچھ زیادہ جاننا چاہتے ہیں تو اپنی لائبریری میں جائیے اور امران شین فلڈ کی کتاب "توارث اور آپ" نکلوا کر پڑھیئے۔

میں خود شناسی کے موضوع پر پورے اعتماد اور وثوق کے ساتھ گفتگو کر سکتا ہوں کیونکہ میں اس کے ساتھ دلی لگاؤ محسوس کرتا ہوں، میں جانتا ہوں کہ میں کیا کہہ رہا ہوں۔ میں نے بڑے تلخ اور گراں تجربے کے بعد یہ بات سیکھی ہے۔ تفصیل اس اجمال کی یہ ہے "کچھ عرصہ ہوا میں امریکن اکیڈمی آف ڈرامیٹک آرٹس کا ممبر بن گیا۔ میں ایکٹر بننا چاہتا تھا۔ میرے خیال کے مطابق یہ بڑا شاندار تصور تھا، کامیابی حاصل کرنے کا آسان راستہ، اس قدر آسان بہل حماقت رہ دک، کہ میری سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ ہزاروں آرزومند لوگوں کو پہلے کیوں نہ معلوم ہوا۔

You and Heredity

اس کی ترکیب یہ تھی۔ کہ میں اپنے زمانے کے شہرۂ آفاق اداکاروں ـــــ جان ڈریو، والٹر
ہیمپنڈن، اور اوٹس سکنر کی کامیابیوں کی وجوہات دریافت کروں گا۔ پھر میں ہر ایک کی خوبیوں کو چھانٹ
لوں گا اور ان سب کے مجموعے سے ایک نہایت اعلیٰ درجے کا ایکٹر بن جاؤں گا۔ کتنی بڑی حماقت
تھی! کتنی بات مہمل بات تھی! دوسروں کی نقل اُتارنے میں کئی سال ضائع کرتا۔ پھر کہیں جاکر میری
سوری کی کھوپڑی میں یہ بات آئی کہ مجھے اپنے آپ کو پہچاننا چاہیئے کیونکہ میں حتی الامکان
کچھ بھی اور نہیں بن سکتا!

ہونا تو یہ چاہیئے تھا کہ اس المناک تجربے میں کوئی پائدار سبق حاصل کرتا لیکن توبہ کیجیئے صاحب،
کہاں میں اور کہاں سبق، میں اس قدر بدھو اور احمق تھا کہ مجھے سب کچھ دوبارہ سیکھنا
پڑا۔ کئی سال بعد میں نے فن تقریر کے موضوع پر ایک کتاب لکھنی شروع کی۔ میرا خیال تھا
کہ یہ فن تقریر پر بہترین کتاب ہوگی۔ اس وقت بھی میرے سامنے وہی حماقت تھی جو
اداکاری سیکھتے وقت تھی۔ میں دوسرے مصنفین کے خیالات مستعار لے کر انہیں ایک کتاب میں
سمونا چاہتا تھا ـــ ایک کتاب جس میں تقریباً سب کچھ ہوگا۔ میں نے فن تقریر کے موضوع کی
درجنوں کتابیں اکٹھی کرلیں اور ان کے خیالات کو اپنے مسودے پر نقل کرنے لگا لیکن انجام
کار ایک دفعہ پھر مجھ پر یہ روشن ہوا کہ میں حماقت کا ارتکاب کر رہا ہوں۔ دوسرے لوگوں کے
خیالات کا یہ معجون مرکب جو میں نے تیار کیا ہے اس قدر گنجلک، پیچیدہ اور بار گراں ہے کہ کوئی
شریف آدمی اسے پڑھنے کی تکلیف گوارا نہیں کرے گا۔ چنانچہ میں نے اپنی ایک سال کی محنت
کو ردی کی زینت کر دیا اور نئے سرے سے کام شروع کر دیا۔ اس دفعہ میں نے اپنے آپ
سے کہا "تمہیں ڈیل کارنیگی ... اسے اس کی ساری خوبیوں اور خامیوں سمیت تم حتی الامکان
اس کے سوا کچھ نہیں بن سکتے" نتیجہ ... نے دوسرے لوگوں کا چربہ اتارنے کا ارادہ
ترک کر دیا۔ اور اپنی آستینیں چڑھا کر وہی کیا جو مجھے پہلے ہی کرنا چاہیئے تھا جب نے ایک
مختصر اور فن تقریر کے استاد ہونے کی وجہ سے اپنے تجربے، تحقیق اور مشاہدے

کے مطابق فن تقریر پر ایک ٹیکسٹ بک لکھی۔ میں نے بھی وہ سبق سیکھ لیا ہے۔ اور مجھے امید ہے کہ میں اسے ہمیشہ یاد رکھوں گا۔ جو سر والٹر رالے نے سیکھا تھا میں اس والٹر کا ذکر نہیں کر رہا ہوں جس نے اپنا کوٹ کیچڑ میں پھینک دیا تھا تاکہ ملکہ (الزبتھ) اس پر اپنا پاؤں رکھ کر گذر سکے بلکہ اس والٹر رالے کا ذکر کر رہا ہوں جو آکسفورڈ یونیورسٹی میں انگریزی ادبیات کا پروفیسر تھا) شیکسپیئر سے ہم پلہ ہو لیکن میں اپنی استعداد کے مطابق ایک کتاب لکھ سکتا ہوں"

اپنے آپ کو پہچانیئے۔ اس معقول مشورے پر عمل کیجئے جو ارونگ برلن نے آنجہانی جارج گرشیون کو دیا تھا۔ جب برلن اور گرشیون کی پہلی ملاقات ہوئی، برلن شہرۂ آفاق موسیقار تھا اور گرشیون ابھی تک ہاتھ پاؤں مار رہا تھا اور ٹن پان ایلے میں پینتیس ڈالر فی ہفتہ کے حساب سے کام کر رہا تھا۔ گرشیون کی قابلیت اور صلاحیت سے متاثر ہو کر برلن نے اسے تین گنی تنخواہ دے کر اپنا میوزیکل سیکرٹری بننے کی پیشکش کی لیکن نوکری کا مت خیال کرو۔ برلن نے اس مشورہ دیتے ہوئے کہا: "اگر تم نے ایسا کیا تو تم دوسرے درجے کے برلن بن کر رہ جاؤ گے لیکن اگر تم نے اپنا آپ بننے کی کوشش کی تو کسی روز اوّل درجے کے گرشیون بن جاؤ گے۔"

گرشیون نے اس نصیحت کو کان کھول کر سنا اور رفتہ رفتہ اپنے زمانے کا مشہور عالم امریکی موسیقار بن گیا۔

چارلی چیپلن، ول راجرز، میری مارگریٹ میک برائڈ، ژاں اوٹری اور ان جیسے لاکھوں دوسروں کو یہی سیکھنا پڑا تھا۔ جس کی میں اس بات میں وضاحت کرنے کی کوشش کر رہا ہوں۔ انھیں بھی مشکلوں سے گزرنا پڑا جس طرح میں گزرا تھا۔

جب چارلی چیپلن نے پہلی مرتبہ فلموں میں کام کرنا شروع کیا تو فلم ڈائرکٹر نے اس زمانے کے ایک مشہور جرمن کامیڈین کی نقل کرنے پر اصرار کیا اور نتیجہ صفر رہا۔ چارلی چیپلن اس

وقت تک کامیاب نہ ہو سکا جب تک کہ اس نے خود اداکاری نہ کی۔ بوب ہوپ کو بھی اسی قسم کا تجربہ ہوا! اس نے گانے اور ناچنے میں کئی سال صرف کیے لیکن کامیابی ۔ اور جب اس نے صحیح راستہ اختیار کیا تو کامیابی نے آگے بڑھ کر اس کے قدم چومے۔ ول راجرز ایک عرصہ تک بغیر ساؤنڈ کے فضائی ناٹک میں رسہ گھماتا رہا لیکن وہ بھی کامیاب اسی وقت ہوا جب کہ اس نے اپنی عظیم مزاحیہ صلاحیت دریافت کی اور اسی طرح زبان چلانے لگا جس طرح رسہ گھماتا تھا۔

جب میری مارگریٹ میک برائیڈ پہلی مرتبہ ریڈیو پر گئی۔ اس نے ایک آئرش کامیڈین بننے کی کوشش کی اور ناکام رہی۔ لیکن جب اس نے صرف وہی کچھ بننے پر اکتفا کیا جو کچھ کہ وہ خود تھی یعنی مسوری کی سادہ دیہاتی لڑکی۔ وہ نیویارک کی ایک انتہائی مقبول عام اور ہر دلعزیز ریڈیو سٹار بن گئی۔

جب ژان اوتری نے اپنے ٹیکساس کے لہجے سے پیچھا چھڑانے کی کوشش کی اور شہری لڑکوں کا لباس پہن کر دعویٰ کرنے لگا کہ وہ بھی نیویارک کا رہنے والا ہے تو لوگ اس کی پیٹھ پیچھے ہنستے تھے لیکن جب وہ اپنی بینجو بجانے اور چرواہوں کے گیت گانے لگا تو ژاں اوتری کو ایک راستہ مل گیا اور وہ تھوڑے ہی عرصے میں ریڈیو اور فلم میں دنیا کا بہترین موسیقار چرواہا بن گیا۔

آپ اس دنیا میں ایک نئی چیز ہیں اس پر خوش ہو جیے۔ قدرت نے آپ کو جو کچھ دیا ہے اس سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھائیے۔ آخری تجزیہ کرنے پر سارا آرٹ شخصی ہوتا ہے آپ صرف وہی گا سکتے ہیں جو کچھ کہ آپ ہیں۔ آپ صرف وہی پینٹ کر سکتے ہیں جو کچھ کہ آپ ہیں آپ کو وہی کچھ بننا چاہیے جو آپ کو آپ کے تجربے، مشاہدے، آپ کے ماحول اور آپ کے توارث نے آپ کو بنا دیا ہے۔ بہتر ہو یا بدتر، برا ہو یا بھلا، آپ کو اپنے دماغ کی خود کاشت کرنی چاہیے۔ جیسا بھی ہو آپ کو زندگی کے آرکسٹرا میں اپنا چھوٹا سا باجہ بجانا چاہیے۔

جیسا کہ ایمرسن اپنے مضمون "خود اعتمادی" میں کہتا ہے "ہر شخص کی تعلیم و تربیت میں ایک وقت ایسا آتا ہے جب وہ اس نتیجے پر پہنچتا ہے اور اسے یقین ہو جاتا ہے کہ رشک جہالت ہے، نقالی خودکشی ہے اور برا ہو یا بھلا اپنا حصہ اسے خود لینا چاہیے اور اگرچہ وسیع کائنات

سرسبزی و شادابی سے بھرپور ہے، اناج کا کوئی دانہ اس کے منہ تک نہیں پہنچ سکتا جب تک کہ وہ خود اس قطعۂ زمین پر محنت نہ کرے جو اسے کاشت کے لئے دیا گیا ہے اس کے اندر جو قوت مقیم ہے وہ فطرت کے لئے نئی ہے اور اس کے سوا کوئی نہیں جان سکتا کہ وہ کیا کر سکتا ہے اور اسے خود بھی معلوم نہیں ہو سکتا جب تک کہ وہ کوشش نہ کرے۔"

ایمرسن نے جو کچھ نثر میں کہا ہے اسی کو ایک شاعر — آنجہانی ڈگلس میلوچ نے یوں ادا کیا ہے:

اگر تم پہاڑ کی چوٹی پر صنوبر نہیں بن سکتے۔
تو وادی میں جھاڑی بن جاؤ — لیکن جو بہترین چھوٹی سی
جھاڑی، چشمے کے کنارے — جھاڑی بن جاؤ۔ اگر تم
درخت نہیں بن سکتے۔

اگر تم جھاڑی نہیں بن سکتے تو گھاس کا تنکا بن جاؤ
اور کسی شاہراہ کو سرسبز و خوشگوار بنا دو۔
اگر تم مشک بو نہیں بن سکتے۔ تو فقط لیموں بن جاؤ —
لیکن بنو جھیل کا حسین ترین لیموں!

ہم سب کپتان نہیں بن سکتے، ہمیں ملاح بھی بننا ہے
یہاں ہم سب کے لئے کوئی نہ کوئی کام ضرور ہے۔
بڑا کام بھی کرنا ہے اور چھوٹا بھی۔
اور جو کام ہمیں کرنا ہے ہمارے بالکل قریب ہے

اگر تم شاہراہ نہیں بن سکتے تو صرف لکیر بن جاؤ۔

اگر تم سورج نہیں بن سکتے۔ ستارے بن جاؤ۔
جسامت کے اعتبار سے نہ تم جیتتے ہو اور نہ ناکام ہوتے ہو۔
جو کچھ تم بنو بہترین بنو!

اگر ہم ایسا ذہنی رویہ اختیار کرنا چاہتے ہیں جو ہمیں امن و سکون بہم پہنچائے اور ہمیں پریشانی سے نجات دلائے، تو اصول ۵ یہ ہے:۔
ہمیں دوسروں کی نقل نہیں اُتارنی چاہیئے، ہمیں اپنے آپ کو پہچاننا چاہیئے اور وہی بننا چاہیئے کہ جو کچھ کہ ہم خود ہیں۔

باب ۱۷:۔ منفی اور مثبت

میں اس کتاب کے لکھنے کے دوران میں ایک روز شکاگو یونیورسٹی گیا اور چانسلر رابرٹ مینارڈ ہیوچینز سے پوچھا "آپ پریشانیوں سے کیسے دور رہتے ہیں؟" انہوں نے جواب دیا میں ہمیشہ اس چھوٹی سی نصیحت پر عمل کرنے کی کوشش کرتا ہوں جو مجھے سیئرز، روبک اینڈ کمپنی کے سابق پریذیڈنٹ آنجہانی جولیس روزن والڈ نے کی تھی کہ "اگر تمہیں لیموں[1] ملا ہے تو اس سے شربت بنا لو"۔
ایک بڑے ماہر تعلیم کا تو یہ طریقہ ہے لیکن ایک بیوقوف اس کے برعکس کرتا ہے۔ اگر وہ دیکھتا ہے کہ زندگی نے اسے کوئی لیموں دیا ہے تو وہ مایوس ہو جاتا ہے اور چلانے لگتا ہے "ہائے میں لٹ گیا پٹ گیا قسمت نے مجھے مار ڈالا، مجھے کوئی موقع نہ ملا" پھر وہ ساری دنیا کے خلاف شکایات کا دفتر کھول دیتا ہے اور خود ترسی کی لعنت میں گرفتار ہو جاتا ہے لیکن جب عقلمند انسان کو لیموں ملتا ہے وہ کہتا ہے میں اس مصیبت سے کیا سبق سیکھ سکتا ہوں؟

---
[1] امریکی اصطلاح میں لیموں بیکار چیز کو کہتے ہیں۔

میں اپنی حالت کیسے سدھار سکتا ہوں؟ میں اس نمبو سے شربت کیسے بنا سکتا ہوں؟"

زندگی بھر انسانوں اور ان کی قوتوں کے پوشیدہ سرچشموں کا مطالعہ کرنے کے بعد عظیم ماہر نفسیات الفریڈ ایڈلر نے اعلان کیا: "انسان میں ایک تعجب خیز خوبی ہے کہ اس کے پاس منفی کو مثبت میں بدل دینے کی قوت ہے۔"

مندرجہ ذیل ایک عورت کی دلچسپ اور ولولہ انگیز کہانی ہے اس کے متعلق میں جانتا ہوں کہ اس نے بالکل یہی کیا تھا! اس کا نام مسز تھلما تھامسن ہے اور اس کا پتہ ۱۰۱ مارننگ سائڈ ڈرائیو، نیویارک سٹی ہے۔ اس نے اپنی کہانی سناتے ہوئے کہا۔ "دوران جنگ میں میرے شوہر کو نیو میکسیکو میں صحرائے موجیو کے قریب ایک فوجی تربیتی کیمپ میں تعینات کیا گیا۔ میں بھی وہیں چلی گئی تاکہ اس کے پاس رہوں۔ مجھے اس جگہ سے نفرت تھی بلکہ بغض تھا۔ میں اس سے پہلے کبھی بھی اتنی شکستہ دل اور افسردہ نہیں ہوئی تھی جتنی کہ اب تھی۔ اسی اثنا میں میرے شوہر کو صحرائے موجیو میں مانوروں کے احکام ملے اور میں ایک چھوٹی سی جھونپڑی میں بالکل تنہا رہ گئی۔ گرمی ناقابل برداشت تھی۔ ناگ پھنی کے سائے میں درجۂ حرارت ۱۱۵° تک پہنچ جاتا تھا۔ میکسیکوں اور حبشیوں کے سوا وہاں بات چیت کرنے کے لئے بھی کوئی دوسری مخلوق نہیں تھی اور وہ انگریزی سے نابلد اور میں ان کی زبان سے ناآشنا۔ ہر وقت لو چلتی رہتی تھی ہر کھانا ریت سے بھر جاتا تھا، جس فضا میں میں سانس لیتی تھی۔ وہ بھی ریت سے اٹی ہوئی تھی، ہر طرف ریت ہی ریت تھی!

"میں اس قدر دکھی تھی کہ مجھے اپنے اوپر ترس آنے لگا اور گھبرا کر اپنے والدین کو لکھ دیا کہ میں اس جگہ کو چھوڑ کر واپس آ رہی ہوں، میں نے انہیں لکھا کہ "میں یہاں کی زندگی ایک منٹ کے لئے بھی برداشت نہیں کر سکتی، اس سے تو جیل کی چار دیواری ہی اچھی ہے۔" ابا جی نے اس کے جواب میں صرف دو سطریں لکھیں۔ ان دو سطروں نے میری زندگی کی کایا پلٹ دی اور یہ ہمیشہ میرے حافظے میں گنگناتی رہیں گی۔

دو آدمیوں نے جیل کی سلاخوں سے جھانک کر باہر دیکھا۔
ایک نے ستارے دیکھے اور دوسرے کو کیچڑ نظر آئی۔

"میں نے ان دونوں سطروں کو بار بار پڑھا۔ مجھے اپنے اوپر شرم آنے لگی۔ میں نے یہ معلوم کرنے کا تہیہ کر لیا کہ موجودہ حالات میں مجھے بہترین چیز کیا مل سکتی ہے؟ میں ستاروں کی تلاش کروں گی۔

"میں نے اصلی باشندوں کے ساتھ دوستی پیدا کر لی۔ ان کے ردِ عمل نے مجھے حیران کر دیا جب میں نے ان کی پارچہ بافی اور ظروف سازی میں دلچسپی کا اظہار کیا تو اُنھوں نے مجھے اپنی ایسی ایسی شاندار چیزیں بطور تحفہ دیں جنہیں وہ سیاحوں کے پاس بھی بیچنے سے انکار کر دیتے تھے۔ میں نے ناگ پھنی، کیکٹس، یکا درسون نما پودا، اور جوشوا ایک امریکی درخت، درختوں کی مختلف دلکش شکلوں کا مطالعہ کیا، خروش گیاہی کے متعلق بہت سی معلومات حاصل کیں۔ صحرا میں آفتاب کے طلوع اور غروب ہونے کے نظاروں کو دیکھتی، سمندری سیپیوں کی تلاش کرتی جو وہاں لاکھوں سالوں سے پڑے تھے جب کہ صحرا کی ریت فرشِ سمندر ہوا کرتی تھی۔

"مجھ میں یہ تعجب خیز تبدیلی کیسے پیدا ہوئی؟ صحرائے موجاوی نہیں بدلا تھا، حبشی نہیں بدلے تھے لیکن میں ضرور بدل گئی تھی، میرا ذہنی رویہ بدل گیا تھا اور ایسا کرنے سے میں نکبت و فلاکت کے تجربے کو اپنی زندگی کی ایک نہایت ہی ولولہ انگیز مہم میں منتقل کرنے میں کامیاب ہو گئی۔ میں نے یہ ایک نئی دُنیا دریافت کی تھی جس نے میرے اندر ایک نیا ولولہ اور جوش پیدا کر دیا تھا، اس نے میرے جذبات کو اس قدر اُبھار دیا کہ میں نے اس کے متعلق ایک ناول لکھا جو روشن فصیلیں کے نام سے شائع ہوا۔ میں نے اپنے بنائے زندان کی سلاخوں سے باہر جھانکا اور ستاروں کو پا لیا۔"

مسز تھامپسن، تم نے ایک پرانی حقیقت کو دریافت کر لیا جس کا پانچ سو سال قبل از

سیسیا یونانی پہ چار کیا کرتے تھے "بہترین چیزیں انتہائی مشکل ہوتی ہیں"

ہیری ایمرسن فوسڈک اسے بیسویں صدی میں یوں دہراتا ہے "خوشی زیادہ تر لطف و طبع نہیں ہوتی، یہ عموماً فتح ہوتی ہے" ہاں فتح جو کہ کارنامے، کامیابی اور لیموں کو شربت بنا دینے کے احساس سے پیدا ہوتی ہے۔

میں ایک مرتبہ فلوریڈا میں ایک خوش باش کسان سے ملا جس نے زہریلے لیموں سے شیریں شربت بنا ڈالا۔ جب اسے پہلے پہل یہ فارم ملا تو وہ بہت مایوس ہوا۔ زمین اس قدر نکمی تھی کہ وہ نہ تو اس پر پھل پیدا کر سکتا تھا اور نہ سور پال سکتا تھا، وہاں شاہ بلوط کی جھاڑیوں اور چکی ناگوں کے سوا کچھ پیدا نہیں ہوتا تھا، پھر اسے ایک ترکیب سوجھی، اس نے اس بوجھ کو جائداد بنا ڈالا، لوگوں کو یہ دیکھ کر بڑا تعجب ہوا کہ اس نے چکی ناگوں کا گوشت ڈبوں میں بند کر کے دساور بھیجنا شروع کر دیا، چند سال ہوئے جب میں اسے ملنے گیا تو میں نے دیکھا کہ ہر سال تقریباً بیس ہزار اشخاص چکی ناگوں والے اس فارم کو دیکھنے کے لئے دور دراز کا سفر طے کر کے آتے ہیں اس کا کاروبار بڑا ولولہ انگیز تھا۔ اس کے چکی ناگ جہازوں میں بھر کر دور دور کے ملکوں کی لیبارٹریوں میں بھیجے جاتے ہیں جہاں ان سے تریاق بنایا جاتا ہے، چکی ناگوں کی کھالوں سے زنانی جوتیاں اور دستی بیگ بنائے جاتے ہیں۔ اور وہ بڑی قیمت پر بکتے ہیں۔ چکی ناگوں کا گوشت ڈبوں میں بند کر کے روئے زمین کے چپے چپے کے گاہکوں کے لئے دساور بھیجا جاتا ہے۔ میں نے اس مقام کا باتصویر پوسٹ کارڈ خریدا اور اسے گاؤں کے مقامی پوسٹ آفس سے سپرد ڈاک کیا، اس ڈاک خانے کا نیا نام اس کسان کے عنوان [illegible] ناگ فلوریڈا رکھا گیا ہے جس نے ایک زہریلے لیموں سے شیریں شربت بنا ڈالا۔

میں نے امریکہ کے اوپر نیچے، دائیں بائیں بار بار سفر کیا ہے مجھے درجنوں ایسے مرد عورتوں سے ملنے کا موقع ملا ہے جنہوں نے اپنی قوتِ بازو سے منفی کو مثبت میں بدل ڈالا۔

"دیوتاؤں کے بارہ مخالفین" کے مصنف ولیم بولیتھو اسے یوں بیان کرتے ہیں "دنیا میں اہم

ترین چیز یہ نہیں ہے کہ تم اپنے منافع کو بڑھاتے رہو۔ بیوقوف بھی ایسا کر سکتے ہیں۔ درحقیقت اہم ترین چیز یہ ہے کہ تم اپنے خسارے سے منافع حاصل کرو۔ یہاں ذہانت کی ضرورت پڑتی ہے اور یہی عقلمند اور بیوقوف کے درمیان حدِ فاصل قائم کرتی ہے۔"

بولیتھو نے یہ الفاظ اس وقت کہے تھے جب ریل کے ایک حادثے میں اس کی ایک ٹانگ جاتی رہی تھی۔ لیکن میں ایک شخص کو جانتا ہوں جس کی دونوں ٹانگیں ضائع ہو چکی تھیں اور پھر بھی اس نے منفی کو مثبت بنا دیا۔ اس کا نام بین فورٹسن ہے۔ میں نے اسے اٹلانٹا، جارجیا کے ایک ہوٹل کی لفٹ میں دیکھا تھا۔ یہ خوش باش اور مسکراتا ہوا آدمی جو اپنی دونوں ٹانگوں سے محروم ہو چکا تھا لفٹ کے ایک کونے میں پہیوں والی ایک کرسی پر بیٹھا ہوا تھا۔ جب لفٹ اس کی منزل کے قریب ٹھہری تو اس نے نہایت شائستگی سے مجھ سے کہا "اگر آپ ذرا اس کونے کی طرف سرک جائیں تو میں زیادہ آسانی سے اپنی کرسی کو سنبھال لوں گا۔ آپ کو تکلیف دینے کا مجھے افسوس ہے" ـــــ اور جب اس نے یہ الفاظ کہے۔ ایک عمیق اور رزم خیز مسکراہٹ نے اس کے چہرے کو روشن کر دیا۔

جب لفٹ سے اتر کر اپنے کمرے میں پہنچا، تو میں اس خوش باش آدمی کے سوا کچھ اور سوچ ہی نہ سکا۔ چنانچہ میں نے اسے تلاش کیا اور اس سے اپنی کہانی سنانے کو کہا۔

"یہ ۱۹۲۹ء کا واقعہ ہے" اس نے مسکراتے ہوئے جواب دیا "میں اپنے باغ میں لوبیے کی بیلوں کو سہارا دینے کے لئے اخروٹ کی چھڑیوں کا ایک گٹھا کاٹنے گیا تھا۔ اپنی فورڈ پر چھڑیاں لاد کر گھر کی طرف آ رہا تھا۔ جانک ایک چھڑی پھسل کر کار کے نیچے آ گئی اور عین اس وقت جبکہ میں موڑ کاٹ رہا تھا اس نے سٹیرنگ کے پرزوں کو جام کر دیا۔ کار ایک بند کے ساتھ ٹکرائی اور مجھے ایک درخت پر دے مارا۔ میری کمر زخمی ہو گئی اور ٹانگیں مفلوج۔

"اس حادثے کے وقت میری عمر چوبیس سال کی تھی اور اس کے بعد میں آج تک ایک قدم بھی نہیں چل سکا۔

چوبیس سال کی عمر اور سابقی ساری زندگی بھر کے لئے بیشیوں والی کریکا کی سزا۔ میں نے اس سے پوچھا "آپ نے اتنی جرأت اور حوصلے کے ساتھ اس چیز کو کیسے قبول کر لیا؟" اس نے جواب دیا "نہیں صاحب، ایسا کہاں ہوا۔ میں غصّے سے پاگل ہو جاتا۔ بغاوت پر آمادہ ہو جاتا، اپنی قسمت کا گلہ کرتا لیکن جوں جوں وقت گذرتا گیا، مجھے احساس ہونے لگا کہ میری بغاوت سے تلخی کے سوا کوئی نتیجہ برآمد نہیں ہوتا، انجام کار میں نے محسوس کیا کہ دوسرے لوگ میرے ساتھ ہمدردی اور مہربانی سے پیش آتے ہیں۔ چنانچہ میں زیادہ نہیں اتنا تو کر سکتا ہوں کہ ان کے ساتھ ہمدردی اور مہربانی کا برتاؤ کروں۔"

میں نے اس سے پوچھا "اتنے سال گزر جانے کے بعد کیا آپ اب بھی یہ محسوس کرتے ہیں کہ یہ حادثہ آپ کے لئے بڑی دردناک مصیبت کا باعث بنا؟" اس نے تیزی سے کہا "نہیں اب مجھے تقریباً خوشی ہے کہ یہ حادثہ رونما ہوا۔" اس نے مجھے بتایا کہ "جب میں اس صدمے اور آزردگی پر غالب آ گیا، میں ایک نئی دنیا میں رہنے لگا، میرے اندر مطالعے کا شوق پیدا ہو گیا اور ادبیاتِ عالیہ کو بڑے ذوق شوق سے پڑھنے لگا۔ میں نے ان چودہ سالوں میں کم از کم چودہ سو کتابیں پڑھی ہوں گی۔ ان کتابوں نے میرے سامنے نئی دنیاؤں کے دروازے کھول دیئے ہیں اور میری زندگی کو اس قدر پُر سکون اور مسرت بخش بنا دیا ہے کہ جس کا میں تصور بھی نہیں کر سکتا تھا۔ میں اچھی موسیقی سننے لگا اور وہ عظیم سمفنیاں جنہیں پہلے سن کر میں بور ہو جاتا تھا، اب میرے اندر ایک نیا ولولہ اور جوش پیدا کر دیتی ہیں لیکن سب سے بڑی تبدیلی یہ ہوئی کہ مجھے سوچنے کے لئے وقت مل گیا۔ میں اپنی زندگی میں پہلی مرتبہ اس دنیا کو حقیقی تناظر میں دیکھنے اور قدروں کا صحیح احساس حاصل کرنے میں کامیاب ہوا۔ مجھے اندازہ ہوا کہ بہت سی چیزیں جن کے پیچھے میں بھاگا کرتا تھا، درحقیقت غیر اہم اور بے وقعت ہیں۔"

اس مطالعے کا نتیجہ یہ ہوا کہ اسے سیاست سے دلچسپی ہو گئی، وہ عوام کے مسائل کا

ملاقات

مطالعہ کرتا اور اپنی پہیوں والی کرسی ہی پر بیٹھ کر جلسوں میں تقریریں کرنے لگا۔ وہ لوگوں کو جاننے لگا اور لوگ اسے جاننے لگے اس کا نتیجہ یہ نکلا کہ آج بین فورٹ سن۔ اگرچہ وہ ابھی تک اپنی پہیوں والی کرسی ہی میں ہے ــــ ریاست جارجیا کا وزیر داخلہ ہے۔

میں پچھلے چھتیس سال سے نیویارک شہر میں تعلیم بالغاں کی جماعتوں کو پڑھا رہا ہوں، میں نے اس عرصے میں معلوم کیا ہے کہ اکثر بالغ حضرات کو ایک بڑا تاسف یہ ہے کہ وہ کبھی کالج نہیں جا سکے ان کے خیالات سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ کالج کی تعلیم کا نہ ہونا زندگی کی ایک بڑی رکاوٹ ہے۔ میں وثوق سے کہہ سکتا ہوں کہ ان کے تصورات سو فی صدی درست نہیں ہیں۔ کیونکہ میں ایسے ہزاروں کامیاب اشخاص کو جانتا ہوں جو کبھی ہائی سکول سے آگے نہیں پڑھے۔ چنانچہ میں اپنے ان طالب علموں کو اکثر ایک آدمی کی سرگزشت سناتا ہوں جس کے متعلق میں جانتا ہوں کہ اس نے اپنی ابتدائی تعلیم بھی مکمل نہیں کی تھی۔ اس نے انتہائی غربت و نحبت میں پرورش پائی جب اس کے باپ کا انتقال ہوا۔ تو اس کے کفن کا بندوبست نہ ہو سکا اور مرحوم کے دوستوں کو چندہ دینا پڑا۔ اس کے باپ کی موت کے بعد اس کی ماں دس گھنٹے روزانہ چھتریوں کی ایک فیکٹری میں کام کرنے لگی، کچھ کام گھر پر بھی لے آتی اور گیارہ بجے رات تک اسے پورا کرنے میں مصروف رہتی۔

اس لڑکے نے ایسے حالات میں پرورش پائی، جب اس نے ہوش سنبھالا۔ وہ مقامی گرجے کی کلب کے تفریحی ڈراموں میں حصہ لینے لگا۔ اداکاری نے اس کے اندر اس قدر ولولہ اور جوش پیدا کر دیا کہ اس نے مقرر بننے کی ٹھان لی اور یہاں سے وہ سیاسیات کے کوچے میں پہنچ گیا۔ تیس سال کی عمر میں وہ نیویارک ریاست کی مقننہ کا رکن منتخب ہو گیا لیکن بدقسمتی سے وہ اس ذمہ داری کے لئے تیار نہ تھا۔ اس نے مجھے بتایا کہ "درحقیقت میں بالکل نہیں جانتا تھا کہ یہ ہے کیا؟ اس نے طویل اور پیچیدہ بلوں کا مطالعہ کیا جن کے متعلق یہ فرض کر لیا گیا تھا کہ وہ ان پر ووٹ دے گا ــ لیکن جہاں تک اس کا تعلق تھا، ان بلوں کو خواہ حبشیوں کا

زبان میں لکھ دیا جاتا اس کے لئے کوئی فرق نہ پڑتا۔ جب اسے جنگلات کی کمیٹی کا رکن بنایا گیا تو وہ اور بھی پریشان ہو گیا کیونکہ اس نے جنگل میں کبھی قدم نہیں رکھا تھا۔ جب اسے ریاستی بنک کاری کمیشن کا رکن نامزد کیا گیا۔ تو اس کی بوکھلاہٹ میں مزید اضافہ ہو گیا کیونکہ اس نے خود مجھے بتایا کہ "میں اس قدر دل شکستہ ہوا کہ اگر میں شرم کو بالائے طاق رکھ کر اپنی والدہ کے سامنے اپنی شکست کا اقرار کر سکتا تو میں نے مجلس دستور ساز سے کبھی کا استعفیٰ دے دیا ہوتا"۔ مایوسی کے عالم میں اس نے دل میں یہ ٹھان لی کہ وہ روزانہ سولہ سولہ گھنٹے مطالعہ کرے گا اور اپنے جہالت کے نیبو کو علم کے شربت میں تبدیل کر کے رہے گا۔ ایسا کرنے سے وہ ایک مقامی سیاست ایک قومی شخصیت بن گیا اور اس نے اس قدر اہمیت اور شہرت حاصل کی کہ "نیویارک ٹائمز" نے اسے "نیویارک کا محبوب ترین شہری" قرار دیا۔ میں آل سمتھ کا ذکر کر رہا ہوں۔

دس سال بعد آل سمتھ نے خود آموزی سیاست کے متعلق اپنا پروگرام پیش کیا۔ وہ حکومت نیویارک کی سب سے بڑی شخصیت منصور کیا جاتا تھا۔ وہ چار دفعہ ریاست نیویارک کا گورنر منتخب ہوا اور یہ ایک ریکارڈ ہے جسے کوئی دوسرا شخص نہیں توڑ سکا۔ ۱۹۲۸ء میں ڈیموکریٹک پارٹی[لہ] کی طرف سے صدارت کا امیدوار تھا۔ یہ شخص جس نے سکول میں صرف ابتدائی تعلیم حاصل کی تھی، اسے کولمبیا اور ہارورڈ جیسی چھ عظیم یونیورسٹیوں نے اعزازی ڈگریاں دیں۔

آل سمتھ نے مجھے بتایا کہ "اگر میں اپنے منفی کو مثبت بنانے کے لئے سولہ سولہ گھنٹے روزانہ محنت نہ کرتا تو آج میں کچھ بھی نہ ہوتا"۔

میں نے کامیاب انسانوں کی زندگیوں کا جس قدر مطالعہ کیا ہے۔ اتنا ہی میرا یقین پختہ ہوتا گیا ہے کہ ان لوگوں کی کامیابی کی وجہ یہ ہے کہ انہوں نے رکاوٹوں اور مشکلوں سے آغاز کیا جنہوں نے ان کی عظیم کامیابیوں اور فتح مندیوں کیلئے مہمیز کا کام د ——— اضافہ

لہ صدر ٹرومین کا تعلق اسی پارٹی سے ہے۔

یعنی ہماری کمزوریاں غیر متوقع طور پر ہماری امداد کرتی ہیں۔"

ہاں یہ بالکل ممکن ہے ملٹن بہترین شاعری شاید اس لئے لکھ سکا کہ وہ اندھا تھا بیتھوون نے موسیقی کی آفاقی دھنیں ایجاد کیں کیونکہ وہ بہرہ تھا ہیلن کیلر کی درخشاں حیات کے پیچھے اس کی عدم بصارت اور بہرے پن کا ہاتھ ہے۔

اگر چیکووسکی اپنی المناک شادی سے مایوس ہو کر خودکشی کرنے کے لئے تقریباً آمادہ ہو جاتا، اگر اس کی اپنی زندگی دردناک نہ ہوتی تو وہ شاید کبھی بھی اپنی غیر فانی "رقت انگیز سمفنی" ایجاد نہ کر سکتا۔

اگر دوستوئفسکی اور ٹالسٹائی کی زندگیاں دکھ بھری اور اذیت ناک نہ ہوتیں تو غالباً وہ کبھی بھی اپنے غیر فانی ناول تصنیف نہ کر سکتے۔

"اگر میں اتنا بڑا مریض نہ ہوتا" وہ شخص لکھتا ہے جس نے زندگی کا سائنسی نظریہ بدل دیا تھا۔ "اگر میں اتنا بڑا مریض نہ ہوتا۔ تو شاید میں اتنا بڑا کام نہ کر سکتا جتنا کہ میں نے کیا ہے۔" یہ چارلس ڈارون کا اعتراف تھا کہ اس کی کمزوریوں نے خلاف توقع اس کی مدد کی۔

جس روز چارلس ڈارون انگلستان میں پیدا ہوا تھا اسی دن کینٹکی کے جنگلات میں ایک مٹی کی جھونپڑی میں ایک اور بچے نے جنم لیا، اس کی کمزوریوں نے بھی اس کی مدد کی۔ اس کا نام ابراہیم لنکن تھا۔ اگر اس کی پرورش کسی شاہی خاندان میں ہوتی، ہارورڈ یونیورسٹی نے قانون کی ڈگری حاصل کرتا اور اس کی ازدواجی زندگی خوشگوار ہوتی، تو اس کی گہرائیوں میں یہ پھڑپھڑانے والے الفاظ شاید کبھی نہ ابھرتے جنہیں اس نے گیٹیز برگ کے میدان جنگ میں غیر فانی بنا دیا اور نہ وہ مقدس نظم ہی وجود میں آتی جسے اس نے اپنی صدارت کے دوسرے افتتاحی جلسے میں پڑھا تھا۔ مجھے کسی سے عداوت نہیں ہے، میں سب کے ساتھ فیاضی کا برتاؤ کرنا چاہتا ہوں..... کسی بھی حکمران نے شاید ہی ان سے زیادہ حسین اور خوبصورت کلمات کہے ہوں گے۔

لے نغمہ

ہیری ایمرسن فوسڈک اپنی کتاب "باطنی قوت" میں کہتا ہے "سکنڈے نیویا کی ایک کہاوت ہے کہ" بادِ شمالی نے جہازوں کو جنم دیا۔" اس کہاوت کو ہم سب مشعلِ راہ بنا سکتے ہیں۔ کیا آپ کبھی یہ خیال کر سکتے ہیں کہ پُرامن اور خوشگوار زندگی، مشکلات کی عدم موجودگی۔ آرام اور سہولت، ان میں سے کوئی ایسی چیزیں ہیں جو لوگوں کو نیک یا مسرور بنا سکتی ہیں؟ اس کے برعکس جو لوگ اپنے اوپر ترس کھانے کے عادی ہو چکے ہوں وہ آرام سے پھولوں کی سیج پہ دراز ہونے کے باوجود اپنے اوپر ترس کھاتے رہیں گے لیکن تاریخ ہمیں یہ بتاتی ہے کہ

کردار اور آفاقی خوشی صرف انہی لوگوں کا حصہ رہا ہے جو اپنی ذمہ داریوں کو نبھانے کے لئے اچھے برے، سازگار اور ناسازگار ہر قسم کے حالات میں سے گزرے اس لئے میں پھر کہتا ہوں کہ "بادِ شمال نے جہازوں کو جنم دیا ہے"۔

فرض کیجئے ہم اس قدر دل شکستہ اور مایوس ہو جاتے ہیں کہ ہمیں لیموں سے شربت بنانے کی کوئی امید ہی نہیں رہتی، پھر ان دو وجوہات کی بنا پر ہمیں دوبارہ کوشش کرنی چاہیئے۔

اول۔ ہم کامیاب ہو سکتے ہیں۔

دوم۔ اگر ہم کامیاب نہیں بھی ہوتے۔ پھر بھی منفی کو مثبت میں تبدیل کرنے کی صرف کرنے کی کوشش ہی ہمیں پیچھے کی طرف دیکھنے کی بجائے آگے بڑھنے کی طرف اکسائے گی یہ ہمارے منفی خیالات کی جگہ مثبت خیالات کو دیدے گی۔ یہ ہماری تخلیقی قوت کو آزاد کرے گی اور ہمیں اس قدر مصروف ہونے میں مدد دے گی کہ ماضی اور گزشتہ واقعات و حالات پہ ماتم کرنے کے لئے نہ تو ہمارے پاس وقت ہوگا اور نہ اس طرف ہمارا رجحان جائے گا۔

جب مشہور عالم وائلن نواز، اول بل پیرس میں اپنے کمالات کا مظاہرہ کر رہا تھا۔ اچانک اس کے وائلن کا A تار ٹوٹ گیا لیکن اول بل نے فقط تین تاروں پر اپنی دھن پایۂ تکمیل تک پہنچا دیا۔ ہیری ایمرسن فوسڈک کہتا ہے کہ زندگی اسی کا نام ہے کہ A تار کے

تو زکرین تاروں پر اپنے نغمے کو انجام تک پہنچایا جائے۔
یہ صرف زندگی ہی نہیں، بلکہ زندگی سے کچھ بڑھ کر ہے۔ یہ زندگی پر ہے!
اگر مجھے اتنا اختیار ہوتا تو میں ولیم بولیتھو کے مندرجہ ذیل الفاظ کانسی کی تختی پر مشتمل کروا کر انہیں روئے زمین کے تمام سکولوں میں لٹکا دیتا۔
"دنیا میں اہم ترین چیز یہ نہیں ہے کہ تم اپنے منافع کو بڑھاتے رہو، بیوقوف بھی ایسا کر سکتے ہیں، درحقیقت اہم ترین چیز نہیں ہے کہ تم اپنے خسارے سے منافع حاصل کرو۔ یہاں ذہانت کی ضرورت پڑتی ہے۔ اور یہی عقلمند اور بیوقوف کے درمیان حد فاصل قائم کرتی ہے"
اگر ہم ایسا ذہنی رویہ اختیار کرنا چاہتے ہیں جو ہمیں امن و سکون بہم پہنچائے اور ہمیں پریشانی سے نجات دلائے تو اصول ملا یہ ہے:-
جب قسمت آپ کو کوئی نیبو دے تو اس سے شربت بنائیے :-

باب ۱۸:- خدمت گار اور ایثار

جب میں نے یہ کتاب لکھنی شروع کی میں نے اعلان کیا کہ پریشانیوں پر غالب کے متعلق جو شخص بہترین اور ولولہ انگیز کہانی لکھ کر بھیجے گا اسے دو سو ڈالر انعام دیا جائے گا۔
اس مقابلے کے تین جج تھے ایڈان رکن بیکر پریذیڈنٹ ایسٹرن ایرلائنز ڈاکٹر سٹیوارٹ ڈبلیو۔ میک کلیلینڈ پریذیڈنٹ لنکن میموریل یونیورسٹی۔ ایچ۔ وی۔ کالٹن بورن، ریڈیو کی خبروں کے تجزیہ نگار۔ تاہم دو کہانیاں اتنی شاندار اور دلچسپ موصول ہوئیں کہ ان میں سے انتخاب ناممکن ہو گیا۔ چنانچہ ان دونوں میں انعام برابر تقسیم کر دیا گیا۔ ان میں سے ایک کہانی مندرجہ ذیل ہے، یہ سی۔ آر۔ برٹن ۱۰۶۷ کمرشل سٹریٹ، سپرنگ فیلڈ (مسوری) نے بھیجی تھی۔ وہ مسوری کی ایک موٹروں کی دکان میں کام کرتا ہے۔

مسٹر برٹن نے لکھا تھا سال کی عمر تک میں اپنی ماں اور بارہ سال کی عمر میں اپنے باپ کے سایہ سے محروم ہو گیا۔ میرا باپ ہلاک ہو گیا تھا لیکن میری ماں اُنیس سال ہوئے، صرف گھر سے نکل گئی تھی! اس کے بعد میں نے اسے کبھی نہیں دیکھا۔ اور نہ میں اپنی دونوں بہنوں سے کبھی ملا ہوں جنہیں وہ اپنے ساتھ لے گئی تھی۔ اپنے جانے کے سات سال بعد تک اس نے مجھے کبھی خط تک نہیں لکھا تھا، میری ماں کے جانے کے تین سال بعد میرا باپ ایک حادثے میں ہلاک ہو گیا۔ اس نے ایک اور شریک کار کے ساتھ مل کر ریاست مسوری کے ایک چھوٹے سے شہر میں ایک ہوٹل خرید لیا تھا۔ ایک روز میرا باپ کام سے کہیں باہر گیا ہوا تھا اس کی غیر حاضری سے فائدہ اٹھا کر اس کے شریک کار نے ہوٹل بیچ کر رقم کھری کی اور خود نو دو گیارہ ہو گیا۔ ایک دوست نے ابا جی کو تار دے کر حقیقت حال سے مطلع کیا اور انہیں جلدی گھر آنے کو کہا، اسی عجلت میں انکی کار کو حادثہ پیش آ گیا اور وہیں راستے میں ہی ہلاک ہو گئے۔ انا للہ وانا الیہ راجعون۔ میرے والد کی دو بہنیں تھیں، وہ بے حد غریب، محتاج، بوڑھی اور بیمار تھیں۔ پھر بھی وہ میرے بہن بھائیوں کو اپنے گھر لے گئیں۔ مجھے اور میرے ایک چھوٹے بھائی کو کوئی بھی اپنے پاس نہیں رکھنا چاہتا تھا۔ ہمیں شہر والوں کے رحم و کرم پر چھوڑ دیا گیا۔ ہم یتیم کہلانے اور یتیموں کا سا سلوک کئے جانے کے خوف سے کانپ رہے تھے۔ ہمارا ڈر بے بنیاد ثابت نہ ہوا بلکہ جلد ہی مادی صورت اختیار کر گیا۔ میں کچھ عرصہ تک اس شہر کے ایک غریب خاندان کے ساتھ رہا، وقت نازک تھا۔ خاندان کے سربراہ کی ملازمت چھوٹ گئی۔ چنانچہ اب ان میں اتنی سکت نہیں رہی تھی کہ وہ میرے کھانے پینے کے اخراجات برداشت کر سکیں۔ اسی اثناء میں مسٹر وفٹن اور اس کی بیوی شہر میں آئے اور وہ مجھے گیارہ میل دور اپنے زراعتی فارم پر اپنے ساتھ لے گئے مسٹر وفٹن کی عمر ستر سال سے متجاوز ہو چکی تھی۔ وہ بیماری پر سنبل ہونے کی وجہ سے وہ بستر کا ہو کر رہ گیا تھا۔ اس نے مجھ سے کہا تم جب تک جھوٹ نہیں بولتے، چوری نہیں کرتے، جو کچھ تمہیں کرنے کو کہا جائے اس کی خلاف ورزی نہیں کرتے، یہاں ٹھہر سکتے ہو۔ یہ تینوں احکام میری بائیبل بن گئے

میں ان پر سختی سے عمل کرتا تھا، میں سکول میں داخل ہو گیا لیکن پہلے ہفتے سکول نہ گیا، اور بچوں کی طرح
گھر پر رونے لگتا۔ آخر میں باقاعدگی سے سکول جانے لگا۔ دوسرے لڑکے لڑکیوں نے جب ایک نیا
شکار دیکھا تو وہ مجھ پر چڑھ دوڑے، وہ میری موٹی ناک کا مذاق اڑاتے، مجھے گونگا اور یتیم چھوکرا
کہتے اور طرح طرح سے ستاتے، میں [illegible] تنگ ہوتا کہ میرا جی ان سے لڑنے کو چاہتا لیکن مجھے اپنے
گھر رکھنے والا کسان مسٹر وفٹن ہمیشہ کہا کرتا [illegible] لڑنے اور مقابلہ کرنے کی نسبت لڑائی
سے گریز کرنے کے لئے زیادہ بڑا آدمی بننا پڑتا ہے۔ اس لئے میں اپنی خواہش کے باوجود ان
کے ساتھ لڑنے سے پہلوتہی کرتا لیکن ایک روز جب ایک چھوکرے نے سکول کے صحن سے
جزدوں کی بیٹیں اٹھا کر میرے منہ پر پھینکیں تو مجھے بھی سخت غصہ آیا، میں نے اسے خوب جی بھر کر
پیٹا اور اس واقعہ کے بعد وہ لڑکے میرے دوست بن گئے۔ انھوں نے مجھ سے کہا کہ تم نے بالکل
ٹھیک کیا ہے۔

مسٹر وفٹن کی بیوی نے مجھے ایک نئی ٹوپی خرید کر دی تھی، اور میں اس پر بڑا ناز کرتا تھا۔
ایک روز ایک بڑی لڑکی نے آگے بڑھ کر اسے میرے سر سے اچک لیا۔ اس نے اس پانی بھر
کر اس کا ستیاناس کر دیا۔ پھر اس نے مجھ سے کہا، یہ تو میں نے اس میں پانی اس لئے بھرا
ہے تاکہ تمہاری [illegible] بھری ہوئی کھوپڑی تر ہو جائے اور وہ جانوروں کا کھاجا
بننے سے محفوظ رہے۔

میں سکول میں کبھی نہیں روتا تھا لیکن گھر آ کر سارا گرد و غبار نکال لیا کرتا تھا۔ پھر ایک
روز مسٹر وفٹن کی بیوی نے مجھے ایک نصیحت کی جس نے میری ساری پریشانیوں اور مشکلوں کا خاتمہ
کر دیا اور میرے دشمنوں کو دوست بنا دیا۔ رالف! اگر تم ان میں دلچسپی لینے لگو اور سوچو کہ تم ان کے
لئے کیا کر سکتے ہو تو وہ کبھی بھی تمہیں یتیم چھوکرا نہیں کہیں گے اور نہ تمہیں دق کریں گے۔ میں نے اس
کی نصیحت کان لگا کر سنی اور اسے پلے باندھ لیا۔ میں محنت سے پڑھنے لگا اور جلدی جماعت میں
اول آنے لگا میرے ساتھ کبھی حسد نہیں کیا گیا، کیونکہ میں اپنے ہم جماعتوں کی ہر طرح مدد کیا کرتا

تھا۔

میں اکثر لڑکوں کو مضمون اور کہانیاں لکھنے میں مدد دیتا، کچھ لڑکوں کو ان کی پوری تقریریں لکھ کر دیتا ایک لڑکے کو اپنے گھر والوں کو یہ بتاتے ہوئے شرم آتی تھی کہ میں اس کی مدد کر رہا ہوں چنانچہ وہ یہی ان سے کہتا "میں خرگوش پکڑنے جا رہا ہوں" پھر وہ مسٹر ونسٹن کے فارم پر آتا، کتوں کو باہر صحن میں باندھ دیتا اور میں اس کی پڑھائی میں مدد کرتا۔ میں ایک لڑکے کے لئے کتابوں کے تبصرے لکھتا اور کئی دنوں تک ایک لڑکی کو ہر روز شام کے وقت ریاضی کے سوال کراتا رہا۔

"ہمارے پڑوس میں دو کہن رسیدہ کسان مر گئے تھے، ایک عورت کو اس کا شوہر چھوڑ کر چلا گیا تھا، ہماری ہمسائی بیوہ تھی۔ ان چاروں خاندانوں میں میں ہی واحد مرد تھا۔ میں ان بیواؤں کی دو سال تک مدد کرتا رہا۔ سکول سے آتے اور جاتے وقت میں ان کے فارموں میں ٹھہر جاتا۔ ان کے لئے لکڑیاں کاٹتا۔ ان کی گائیں دوہتا، جانوروں کو پانی پلاتا اور انہیں چارہ ڈالتا۔ مجھے اپنا بھلا لگنے کی بجائے [illegible] مجھے [illegible]

. . . . . . جنگ کے بعد میں فوج کی ملازمت سے گھر واپس آیا۔ الحمد للہ [illegible] جذبات و احساسات کا اظہار کیا جیسا پہلے۔ جب میں گھر پہنچا تو دو سو کے قریب کسان مجھ سے ملنے کے لئے آئے۔ ان میں سے بعض وہی اسی میل سے بھی زیادہ چل کر آئے تھے یا ان کا اور میرا تعلق حقیقتاً مخلصانہ بنیادوں پر قائم تھا کیونکہ جب ان کی مدد کرنے میں دلی خوشی محسوس کرتا تھا مجھے بہت کم پریشانیاں تھیں اور اب تیرہ سال سے مجھے کسی نے یتیم چھوکرا نہیں کہا!

مرحبا، سی۔ آر۔ برٹن، مرحبا! تم دوست بنانا جانتے ہو تم پریشانیوں پر غالب آنا اور زندگی سے لطف اٹھانا بھی جانتے ہو!

آنجہانی ڈاکٹر فرینک لوپ آف سیئل (واشنگٹن) نے بھی یہی کیا۔ وہ تیس سال سے گٹھیا کے مریض چلے آ رہے تھے لیکن سیئل سٹار کے ایڈیٹر مسٹر سٹوارٹ وہائٹ ہاؤس مجھے لکھتے

ہیں۔" میں نے کئی دفعہ ڈاکٹر لوپ سے انٹرویو کیا ہے لیکن میں نے ان سے زیادہ بے غرض شخص کوئی نہیں دیکھا اور نہ میرا خیال ہے کہ زندگی سے کسی نے ان سے زیادہ لطف اُٹھایا ہوگا۔"

اس بستر کے روگی نے زندگی سے کیسے اتنا لطف اُٹھایا؟ میں آپ کے سامنے دو تجزیے پیش کرتا ہوں۔ کیا اس نے شکوہ شکایت اور نکتہ چینی کر کے ایسا کیا؟ نہیں..... کیا اس نے اپنے اوپر ترس کھا کر اور دوسروں سے مطالبہ کر کے کہ وہ توجہ کا مرکز بنے اور سب اس کی دیکھ بھال کریں؟ نہیں..... یہ بھی غلط ہے اس نے پرنس آف ویلز کے ایک ماٹو کو اپنا ماٹو اختیار کر کے ایسا کیا "میں خادم ہوں۔" اس نے دوسرے بیماروں کے نام اور پتے جمع کئے، انہیں وہ مسرت انگیز اور حوصلہ افزا خطوط لکھتا۔ اس طرح نہ صرف وہ ان کا دل بڑھاتا بلکہ خود اسے بھی بڑا سکون اور اطمینان حاصل ہوتا۔ پھر اس نے ایک کلب قائم کی، بیماروں کو اس کا ممبر بنایا اور انہیں ایک دوسرے کو خط لکھنے پر آمادہ کیا۔ اسی نے بڑھتے بڑھتے ایک قومی ادارے کی حیثیت اختیار کر لی جسے "شٹ ان سوسائٹی" کہتے ہیں۔

بستر پر پڑے پڑے وہ سال بھر میں تقریباً چودہ سو خطوط لکھتا، ہزاروں بیماروں کے لئے ریڈیو اور کتابیں اکٹھی کرتا اور انہیں خوشی اور مسرت سے آشنا کرتا۔

ڈاکٹر لوپ اور بہت سے دوسرے لوگوں میں کیا فرق ہے؟ صرف یہ کہ ڈاکٹر لوپ کا باطن روشنی سے منور تھا، اس کے سامنے ایک نصب العین تھا، وہ جانتا تھا کہ وہ ایک آدرش کے لئے جد و جہد کر رہا ہے جو کہ شریف اور مخلصانہ ہے وہ اپنی تکلیفوں اور دکھوں کی شکایت کر کے دوسروں کو رنجیدہ نہیں کرتا اور نہ اپنی اہمیت جتانے کے لئے دوسروں کے راستے میں روڑے اٹکاتا تھا۔

علم امراض دماغی کا شہرہ آفاق ماہر ڈاکٹر الفریڈ ایڈلر اپنے خفقانی مریضوں سے کہا کرتے تھے۔ "اگر آپ اس نسخہ پر عمل کریں گے تو آپ چودہ دن کے اندر اندر صحتیاب

ہو جائیں گے۔ ہر روز یہ سوچنے کی کوشش کیجئے کہ آپ دوسروں کو کس طرح خوشی پہنچا سکتے ہیں۔

یہ بیان اس قدر ناقابلِ یقین نظر آتا ہے کہ میں محسوس کرتا ہوں کہ مجھے ڈاکٹر الفریڈ ایڈلر کی عظیم الشان کتاب What Life Should Mean to You (میں سے دو صفحے نقل کر کے تشریح کرنے کی کوشش کرنی چاہیئے (ویسے تو آپ کو یہ کتاب ضرور پڑھنی چاہیئے)

ڈاکٹر ایڈلر اپنی کتاب میں لکھتے ہیں: "خفقان دوسروں کے خلاف طویل اور مسلسل غصے اور ملامت کی مانند ہے اگرچہ توجہ، ہمدردی اور حمایت حاصل کرنے کے لئے مریض صرف اپنی تقصیر کے متعلق افسردہ نظر آتا ہے۔ خفقانی مریض کی اولین یادداشت کچھ اس قسم کی ہوتی ہے: مجھے یاد ہے کہ میں صوفے پر لیٹنا چاہتا تھا لیکن وہاں میرا بھائی لیٹا ہوا تھا۔ میں اس قدر چلایا کہ اسے جگہ خالی کرنی پڑی۔"

"خفقانی اکثر خودکشی کر کے اپنے آپ سے انتقام لینے پر مائل نظر آتے ہیں۔ ڈاکٹر کو پہلی احتیاط یہ کرنی چاہیئے کہ انہیں خودکشی کا جواز دینے سے گریز کرے۔ میں خود علاج کے دوران میں اولین اصول کے طور پر انہیں رائے دیتا ہوں کہ کوئی ایسا کام نہ کرو جو تمہیں پسند نہیں اور اسی طرح ان کا سارا تناؤ دور کرنے کی کوشش کرتا ہوں۔ بظاہر یہ بات معمولی نظر آتی ہے لیکن میرا عقیدہ ہے کہ ساری خرابیوں کی جڑ یہی ہے۔ اگر کوئی خفقانی جو کام وہ کرنا چاہتا ہے کر سکے تو پھر وہ الزام کس پر دھرے؟ میں اس سے کہتا ہوں، اگر آپ تھیٹر جانا چاہتے ہیں یا چھٹی منانا چاہتے ہیں تو ضرور ایسا کیجئے۔ اگر بیچ درمیان میں آپ کو معلوم ہو کہ آپ یہ کام نہیں کرنا چاہتے تو اسے فوراً چھوڑ دیجئے۔ اگر کوئی بہترین صورت ہو سکتی ہے تو یہی ہے۔ اس سے اس کی برتری کی خواہش کو تسکین ملتی ہے اس کی حیثیت دیوتا کی سی ہوتی ہے اور وہ جو چاہے کر سکتا ہے؛ اس کے برعکس اس کا طرزِ زندگی آسانی سے اس پر پورا نہیں اترتا، وہ غالب آنا چاہتا ہے۔" مسرز

بشکریہ Allan & Unwin Ltd.

کھانا کم ٹھہرا تا ہے اور اگر وہ اس کے ساتھ متفق ہو جائیں، تو ان پر غالب آنے کا کوئی راستہ نہیں رہتا۔ یہ اصول بہت آسان اور مددگار ہے، میرے کسی مریض نے خودکشی نہیں کی۔

"مریض عموماً جواب دیتا ہے لیکن میں تو کچھ بھی نہیں کرنا چاہتا! میں اس جواب کے لئے تیار ہوتا ہوں، کیونکہ میں اسے اکثر سن چکا ہوں، چنانچہ میں اس سے کہتا ہوں، پھر کوئی ایسا کام مت کیجئے جو آپ کو ناپسند ہو" تاہم بعض اوقات وہ جواب دیتا ہے، میں سارا دن بستر میں پڑا رہنا چاہتا ہوں، میں جانتا ہوں کہ اگر میں اسے ایسا کرنے کی اجازت دے دوں، وہ جلدی اکتا جائے گا اور زیادہ عرصے تک ایسا نہیں کرے گا۔ اور اگر میں نے اس کی خواہش کی مخالفت تو وہ اڑ جائے گا، اور جھگڑا شروع کر دے گا۔ چنانچہ میں ہمیشہ اس کے ساتھ متفق ہو جاتا ہوں۔

"یہ ایک اصول ہے، اس کے علاوہ ایک دوسرا اصول ہے جو ان کے طرز حیات پہ براہ راست حملہ کرتا ہے، میں ان سے کہتا ہوں "اگر آپ اس نسخے پر عمل کریں گے، تو آپ چودہ دن کے اندر اندر صحت یاب ہو جائیں گے" ہر روز یہ سوچنے کی کوشش کیجئے کہ آپ دوسروں کو کس طرح خوش کر سکتے ہیں" خیال کیجئے، ان کے لئے اس کے اندر نئے معنی ہوتے ہیں، وہ ہمیشہ اس ادھیڑ بن میں لگے رہتے ہیں: میں دوسروں کو کس طرح پریشان کر سکتا ہوں؛ ان کے جواب اکثر اوقات بہت دلچسپ ہوتے ہیں بعض کہتے ہیں میرے لئے تو یہ بہت آسان کام ہے، میں ساری عمر ایسا کرتا رہا ہوں، حالانکہ انہوں نے کبھی ایسا نہیں کیا ہوتا۔ میں انہیں اس پر سوچ بچار کرنے کی ہدایت کرتا ہوں، وہ کبھی اس پر غور نہیں کرتے، میں ان سے کہتا ہوں "جب آپ کو نیند نہ آتی ہو، آپ اس وقت سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ آپ یہ سوچ سکتے ہیں کہ میں دوسروں کو کیسے فائدہ پہنچا سکتا ہوں؟ اس سے آپ کی صحت کو بڑی مدد ملے گی" جب وہ اگلے روز مجھ سے ملتے ہیں اور میں ان سے پوچھتا ہوں کل میں نے جو تجویز پیش کی تھی۔ آپ نے اس کے متعلق کچھ سوچا؟ وہ جواب دیتے ہیں کل

رات جونہی میں بستر پر لیٹا مجھے نیند آ گئی"۔ تاہم یہ یاد رہے کہ یہ سب کچھ برتری کا ذرا سا بھی اشارہ کئے بغیر نرم اور دوستانہ طریقے سے کرنا چاہیئے۔

"دوسرے جواب دیتے ہیں" میں اس قدر پریشان ہوں کہ ان کے متعلق کچھ نہیں کر سکتا، میں ان سے کہتا ہوں "بے شک، آپ پریشان ہونا مت چھوڑیئے۔ لیکن کبھی کبھار آپ دوسرے لوگوں کے متعلق بھی سوچ سکتے ہیں" میری ہمیشہ یہ کوشش ہوتی ہے کہ ان کی توجہ ان کے ساتھیوں کی طرف منعطف کرا دوں۔ بہت سے جواب دیتے ہیں" میں دوسروں کو کیوں خوش کروں؟ وہ کبھی مجھے خوش کرنے کی کوشش نہیں کرتے"۔ میں انہیں جواب دیتا ہوں" آپ کو اپنی صحت کا خیال رکھنا چاہیئے؛ دوسرے لوگ ازاں بعد خود ہی تکلیف اٹھائیں گے"۔ شاذو نادر ہی ایسا ہوتا ہے کہ کسی مریض نے مجھ سے کہا ہو "آپ نے جو مشورہ دیا تھا میں نے اس پر غور کیا ہے"۔ میں ہمیشہ اپنی ساری توجہ مریض کی سماجی دلچسپیوں میں اضافہ کرنے پر مرکوز رکھتا ہوں۔ میں جانتا ہوں کہ اس کی بیماری کی حقیقی وجہ یہ ہے کہ اس میں تعاون کی کمی ہے اور میں اسے پورا کرنے پر زور دیتا ہوں جونہی وہ اس قابل ہو جاتا ہے کہ اپنے ساتھیوں کے ساتھ مساویانہ اور اشتراکی بنیادوں پر ربط قائم کر سکے، وہ صحت یاب ہو جاتا ہے۔۔۔۔۔۔ مذہب نے ہمیشہ سب سے اہم فریضہ یہ عائد کیا ہے "اپنے پڑوسی سے محبت کرو"۔۔۔۔۔۔ جو فرد اپنے ساتھیوں کے امور میں دلچسپی نہیں لیتا، وہ زندگی میں عظیم ترین مشکلوں سے دوچار ہوتا ہے اور دوسروں کو نقصان عظیم پہنچاتا ہے۔ انہی افراد سے تمام انسانی ناکامیوں کے سوتے پھوٹتے ہیں۔۔۔۔۔۔ کسی انسان سے ہمارا سب سے بڑا مطالبہ یہی ہوتا ہے اور اسے سب سے بڑا خراج تحسین یہی ادا کیا جا سکتا ہے کہ وہ اچھا شریک کار ہو، دوسروں سے اچھا برتاؤ کرے اور شادی اور محبت میں سچا رفیق ہو"۔

ڈاکٹر ایڈلر۔۔۔۔ ہر روز ایک نیکی کرنے کی تلقین کرتا ہے۔ حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کہتے ہیں۔"نیک کام وہ ہوتا ہے جو دوسرے کے چہرے پر خوشی کی مسکراہٹ پیدا کر دے"۔

ہر روز ایک نیکی کرنے کے لئے کیوں اتنی زیادہ کوشش کرنی پڑتی ہے؟ کیونکہ جب ہم دوسروں کو خوش کرنے کی کوشش کرتے ہیں تو اپنے متعلق بھول جاتے ہیں۔ پریشانی، خوف اور خفقان کی بڑی وجہ یہ ہے کہ لوگ اپنے متعلق سوچتے رہتے ہیں۔

مسز ولیم ٹی۔ مون سکریٹریل سکول ۵۲۱ پانچویں ایونیو پارک میں پڑھاتی ہے۔ اسے دو ہفتے بھی یہ سوچنا نہ پڑا کہ وہ کیسے دوسروں کو خوش کر کے اپنی افسردگی اور پژمردگی دور کر سکتی ہے۔ اسے ایک بہتر انفریڈ ایڈلر مل گیا جس نے اس کی غمناکی اور افسردگی کا چودہ دن میں نہیں بلکہ ایک دن میں علاج کر دیا۔ کون تھا؟ ایک یتیم جوڑا۔ اس نے انھیں خوش کرنے کی کوشش کی، اور خود اسے خوشی مل گئی کہ آگ لینے جائیں اور پیغمبری مل جائے۔

مسز مون نے اپنی کہانی سناتے ہوئے کہا: "ہوا یوں کہ پانچ سال ہوئے، جب دسمبر کا مہینہ آیا۔ مجھ پر مایوسی اور غم کی گھٹاٹوپ اندھیرے چھا گئے۔ کئی سال کی مسرت بھری ازدواجی زندگی گزارنے کے بعد میرا شوہر انتقال کر چکا تھا اور اب میں اس دنیا میں تنہا رہ گئی تھی۔ جوں جوں کرسمس کی تعطیلات قریب آتی گئیں، میری اداسی میں اضافہ ہوتا ہی گیا۔ میں نے اپنی ساری زندگی میں کبھی کرسمس اکیلے نہیں گزاری تھی اور اس سال کی کرسمس کو آتے دیکھ کر میری جان ہوا ہو رہی تھی۔ میری کچھ سہیلیوں نے اپنے ہاں کرسمس گزارنے کی مجھے دعوت دی تھی لیکن مجھے اس سے کوئی خوشی محسوس نہیں ہوئی تھی۔ میں جانتی تھی کہ میری وجہ سے ان کے رنگ میں بھی بھنگ پڑ جائے گی۔ اس لئے میں نے شکریہ کے ساتھ ان کی دوستانہ دعوتوں سے انکار کر دیا۔ جب عشرۂ کرسمس پہنچا، مجھے اپنی حالت اور بھی قابل رحم معلوم ہونے لگی۔ یہ ٹھیک ہے کہ مجھے بہت سی چیزوں کے لئے شکر ادا کرنا چاہیے تھا کیونکہ ہم سب کے پاس ایسی بہت سی چیزیں ہوتی ہیں جن کا ہمیں شکر گزار ہونا چاہیے۔ عشرہ کے بعد میں تین بجے اپنے دفتر سے نکلی اور پانچویں ایونیو پر بے مقصد گھومنے لگی تاکہ اسی طرح میری اداسی اور غمگینی دور ہو سکے۔ ایونیو پر خوش باش اور زندہ دل لوگوں کا جمگھٹا لگا ہوا تھا اور اس منظر نے لطف و آرام کے گذشتہ سالوں کی

یاد تازہ کر دی۔ میں اپنے اُداس اور ویران گھر میں تنہا جانے کا خیال برداشت نہ کر سکی۔ میں حیران و پریشان تھی، سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ کیا کروں۔ میری آنکھیں ڈبڈبا آئیں اور میں اپنے آنسو روک نہ سکی۔ ایک دو گھنٹے تک بے مقصد گھومنے کے بعد میں ایک بس ٹرمینل کے پاس پہنچ گئی، مجھے یاد آیا کہ میں اور میرا شوہر اکثر اوقات محض تفریحِ طبع کی خاطر کسی نامعلوم بس پر سوار ہو جایا کرتے تھے۔ چنانچہ مجھے سٹیشن پر جو پہلی بس ملی میں اس پر بیٹھ گئی۔ دریا کے ہڈسن عبور کرنے کچھ دور جانے کے بعد میں نے کنڈیکٹر کو کہتے سنا، بس جی آخری سٹاپ آگیا۔ میں بس سے اُتر گئی۔ مجھے شہر کا نام تک معلوم نہ تھا، یہ ایک خاموش اور پُرسکون چھوٹی سی جگہ تھی۔ گھر جانے والی اگلی بس کا انتظار کرتے کرتے میں آزادگی میں گھومنے لگی۔ جب میں گرجے کے قریب آئی تو میں نے "ساکنِ شب" کا دلکش نغمہ سنا۔ میں اندر چلی گئی۔ وہاں ارغنون کے سوا کوئی متنفس نہیں تھا۔ میں اس کی نظروں سے بچ کر ایک کونے میں بیٹھ گئی۔ کرسمس کا درخت خوب اچھی طرح آراستہ کیا ہوا تھا اور اس سے روشنیاں چھن چھن کر گرجے کی آراستہ چیزوں پر پڑ رہی تھیں اور وہ چاند کی کرنوں میں ہزاروں ناچتے ہوئے ستاروں کی طرح نظر آ رہی تھیں۔ موسیقی کے طویل اتار چڑھاؤ ——— اور اس احساس نے کہ میں صبح سے کھانا بھول چکی تھی ——— مجھ پر غنودگی طاری کر دی۔ میں تھک چکی تھی اور نیند سے میری پلکیں بوجھل ہو رہی تھیں۔ چنانچہ وہیں ٹیک لگا کر میں سو گئی۔

"جب میری آنکھ کھلی، میں نہیں جانتی تھی کہ میں کہاں ہوں۔ میں خوفزدہ ہو گئی۔ میں نے اپنے سامنے دو چھوٹے چھوٹے بچوں کو دیکھا۔ صاف ظاہر ہے کہ وہ کرسمس کا درخت دیکھنے آئے ہوں گے۔ ان میں سے ایک چھوٹی بچی میری طرف اشارہ کر کے کہہ رہی تھی "معلوم نہیں، اسے شاید سانتا کلاس نے بھیجا ہے۔ جب میں بیدار ہوئی، تو یہ بچے بھی ڈر گئے۔ میں نے ان سے کہا کہ میں تمہیں کچھ نہیں کہوں گی، اُن کے کپڑے غریبانہ تھے، میں نے ان سے پوچھا، تمہارے ابا اور امی کہاں ہیں؟ انہوں نے جواب دیا، ہمارا نہ کوئی ابا ہے نہ کوئی امی ہے، یہاں میرے

سامنے دو چھوٹے چھوٹے یتیم بچے تھے جن کی حالت مجھ سے بھی زیادہ قابلِ رحم اور گئی گذری تھی میں نے ان کے سامنے اپنے آپ کو مجبور محسوس کیا کہ آخر میں کیوں غمگین اور اداس ہوں۔ میں نے انھیں کرسمس کا درخت دکھایا، پھر انہیں ایک ہوٹل میں لے گئی، وہاں ہم نے ہلکا سا ناشتہ کیا۔ میں نے ان کے لئے تھوڑی سی مٹھائی اور کچھ تحفے خریدے۔ آہستہ آہستہ میری افسردگی اور تنہائی کا احساس ڈھلنے لگا جیسے مجھ پر کسی نے جادو کر دیا ہو۔ ان دو یتیم بچوں نے مجھ پر ایسی مسرت اور خود فراموشی طاری کر دی جس سے میں مہینوں سے محروم تھی، میں نے ان کے ساتھ گپ شپ اڑائی، مجھے محسوس ہوا کہ میں کتنی خوش قسمت ہوں۔ میں نے اللہ تعالےٰ کا شکر ادا کیا کہ ایک بار پھر میری کرسمس میں بہار آ گئی ہے۔ میں ان معصوم بچوں کی طرح خوش تھی جنھیں ماں باپ کا پیار و محبت حاصل ہوتا ہے۔ ان چھوٹے چھوٹے اور معصوم اور یتیم بچوں نے مجھے اس سے کہیں زیادہ کچھ دیا، جو میں نے انھیں دیا تھا۔ اس تجربے نے مجھے دوبارہ اس ضرورت اور حقیقت کا احساس دلایا کہ اگر ہم خوشی حاصل کرنا چاہتے ہیں تو پہلے ہمیں دوسروں کو خوش کرنے کی کوشش کرنی چاہیئے مجھے معلوم ہو گیا کہ خوشی بھی متعدی ہوتی ہے۔ ہم کچھ دے کر ہی لے سکتے ہیں۔ کسی کی مدد کر کے اور کسی کو محبت اور پیار دے کر میں اپنی پریشانی، غم، اداسی اور پژمردگی پر غالب آ گئی میں نے اپنے آپ کو ایک انسان محسوس کیا۔ اور فی الواقع میں تھی بھی ایک نیا انسان ــــــ نہ صرف اس وقت کے لئے بلکہ آنے والے سالوں کے لئے بھی۔"

میں ایسے لوگوں کی کہانیوں کے متعلق ایک پوری کتاب لکھ سکتا ہوں جو خوشی اور مسرت اور صحت میں اپنے آپ کو بھول گئے۔ چنانچہ یہاں میں امریکی بحریہ کی ایک نہایت ہر دلعزیز خاتون اور مارگریٹ ٹیلر یاٹس کی مثال درج کرتا ہوں۔

مسز یاٹس جاسوسی کہانیاں لکھتی ہے لیکن اس کی کوئی کہانی اس کی سچی داستان سے آدھی بھی دلچسپ نہیں ہے یہ کہانی اس منحوس صبح کو پیش آئی تھی جب جاپانیوں نے پرل ہاربر

میں ہمارے بحری بیڑے کو شکست دی تھی، مسز پائس سال بھر سے عارضۂ قلب میں مبتلا تھی۔ اس کا نتیجہ یہ تھا کہ وہ لمبا سفر نہیں کر سکتی تھی اس لئے یہ ہوتا تھا کہ باغ میں جا کر غسل آفتاب کر لیتی تھی، اس وقت بھی جب وہ چلتی تھی، اسے اپنی خادمہ کے بازو کا سہارا لینا پڑتا تھا۔ اس نے مجھے خود بتایا کہ اس وقت مجھے امید تھی کہ میں زندگی بھر یونہی بیمار رہوں گی۔ اگر جاپانیوں نے پرل ہاربر پر حملہ کر کے مجھے آرام پسندی کے خول سے نہ نکالا ہوتا تو شاید میں کبھی بھی زندگی کا لطف نہ اٹھا سکتی۔"

مسز پائس نے مجھے اپنی کہانی سناتے ہوئے کہا "اس عظیم سانحے کے وقت ہر چیز درہم برہم اور گڈمڈ تھی۔ ایک بم میرے گھر کے قریب بھی گرا جس کے صدمے سے میں بیہوش ہو کر اپنے بستر سے باہر گر پڑی تھی۔ فوجی ٹرک بری اور بحری فوجیوں کے بیوی بچوں کو پبلک سکولوں میں لانے کے لئے نہایت تیزی کے ساتھ ہی کم فیلڈ، سکوفیلڈ بارکوں اور کافی ادھر بسائے ہوئے سٹیشن کی طرف جا رہے تھے۔ ادھر ریڈ کراس والوں نے جن لوگوں کے پاس فالتو کمرے تھے، انہیں ٹیلیفون کئے کہ وہ ان لوگوں کو اپنے پاس ٹھہرائیں۔ ریڈ کراس کے کارکن جانتے تھے کہ میرے بستر کے قریب ایک ٹیلیفون لگا ہوا ہے چنانچہ انھوں نے مجھے "دفتر معلومات" کا کام سرانجام دینے کو کہا۔ میں نے معلوم کرنا اور دریافت کرنے لگی کہ فوجیوں کے بیوی بچے کہاں ٹھہرے ہوئے ہیں اور ان کو ریڈ کراس والوں نے ہدایت کر دی کہ وہ اپنے اہل و عیال کا پتہ دریافت کرنے کے لئے مجھے ٹیلیفون کریں۔

مجھے جلدی معلوم ہو گیا کہ میرا شوہر کمانڈر رابرٹ۔ اے پائس بالکل صحیح سلامت ہے۔ میں نے ان بیویوں کو تسلی دینے کی کوشش کی جنہیں معلوم نہیں تھا کہ ان کے شوہر کہاں ہلاک ہوئے ہیں، میں نے ان بیواؤں کو تسکین دینے کی کوشش کی جن کے شوہر ہلاک ہو چکے تھے اور ایسے لوگوں کی تعداد کافی تھی، نیوی اور بحری دستوں کے دو ہزار ایک سو سترہ افسر اور جوان ہلاک ہو چکے تھے اور نو سو ساٹھ کے متعلق کوئی علم نہیں تھا کہ وہ کہاں غائب ہو گئے ہیں۔

شروع شروع میں میں نے ٹیلیفون کی آوازوں کے جواب بستر میں لیٹے لیٹے دیئے پھر میں بستر میں بیٹھ کر جواب دینے لگی۔ آخر کار میں اس قدر مصروف ہو گئی اور مجھے اس قدر جوش آ گیا

کہ میں اپنے متعلق بھول گئی ۔ مجھے اپنی کمزوری کا کوئی خیال ہی نہ رہا اور نہ میں بستر سے اٹھ کھڑی ہوئی، اور میز کے قریب ایک کرسی پر بیٹھ گئی۔ میں دوسروں کی مدد کرنے لگی جن کی حالت مجھ سے کہیں زیادہ نازک اور قابلِ رحم تھی ایسا کرنے سے میں اپنے متعلق قطعاً بھول گئی ۔ میں حسبِ معمول کے مطابق آٹھ گھنٹے سوتی اور اس کے بعد کبھی بستر کا رُخ بھی نہ کرتی ۔ اب میں محسوس کرتی ہوں کہ اگر جاپانیوں نے پرل ہاربر پہ حملہ نہ کیا ہوتا شاید میں ساری عمر یونہی بیمار رہتی مجھے بستر میں کسی قسم کی تکلیف نہ تھی، میری متواتر دیکھ بھال کی جاتی تھی اور میری ہر ضرورت پوری کی جاتی تھی ۔ لیکن اب میں محسوس کرتی ہوں کہ میں لاشعوری طور پر اپنی قوتِ ارادی فنا کر رہی تھی اور آہستہ آہستہ تباہی کے غار کی طرف جا رہی تھی ۔

"پرل ہاربر کی شکست امریکی تاریخ کا ایک المیہ ہے لیکن جہاں تک میری ذات کا تعلق ہے مجھے اس سے بہترین چیز کبھی حاصل نہیں ہوئی ۔ اس خوفناک بحران نے مجھے ایسی قوت دی جس کا میں کبھی تصور بھی نہیں کر سکتی تھی کہ میں اس کی مالک ہوں ۔ جب میں نے اپنی توجہ اپنے آپ سے ہٹا کر دوسروں پر مرکوز کی تو مجھے زندگی بسر کرنے کے لئے ایک بڑی اہم اور ناگزیر چیز مل گئی، میرے پاس اپنے متعلق سوچنے یا اپنی فکر کرنے کے لئے کوئی وقت نہ تھا۔"

جو لوگ ماہرینِ امراضِ النفس کے پاس جانے میں جلدی کرتے ہیں، اُن میں سے تقریباً ایک تہائی غالباً اپنا علاج خود کر سکتے ہیں ۔ اگر وہ بھی وہی کچھ کریں جو مارگریٹ یاٹس نے کیا تھا یعنی دوسروں کی مدد کرنے میں دلچسپی ۔ کیا یہ میرا خیال ہے؟ جی نہیں، یہ کارل ینگ کا نظریہ ہے اور ان سے بہتر اور کون جان سکتا ہے ۔ وہ کہتے ہیں: "میرے ایک تہائی مریض ایسے ہیں، جنہیں زندگیوں کے کھوکھلے پن اور بدحواسی کے سوا کلینک کا کوئی قابلِ تعریف عصبی مرض نہیں ہوتا۔" دوسرے الفاظ میں اس کا مفہوم یوں بیان کیا جا سکتا ہے وہ زندگی میں سوار ہونے کی کوشش ہی کرتے رہتے ہیں اور پریڈ ان کے پاس سے گزر جاتی ہے ۔ اس لئے وہ اپنی حقیر بدحواسی اور بے معنی زندگیاں لے کر ماہرین امراض النفس کے پاس دوڑتے ہیں وہ کشتی پر

سوار ہونے سے رہ گئے ہیں اور اب گھاٹ پہ کھڑے ہوکر اپنے سوا ہر کسی کو قصوروار ٹھہرا رہے ہیں اور مطالبہ کررہے ہیں کہ دنیا ان کی خودغرضانہ اور ذاتی خواہشات کو پورا کرے۔

آپ شاید دل میں کہہ رہے ہوں گے۔ "میں ان کہانیوں سے متاثر نہیں ہوا۔ خود میں بھی ان یتیم بچوں سے دلچسپی کا اظہار کرسکتا تھا، اگر میں انہیں عاشورہ کرسمس کو ملتا۔ اگر میں ریل ہار بر بس ہوتا تو میں بھی بڑی خوشی سے وہی کرتا جو مارگریٹ ٹیلر یاٹس نے کیا تھا لیکن میرے حالات مختلف ہیں، میں روکھی پھیکی اور معمولی زندگی بسر کررہا ہوں، میں آٹھ گھنٹے روزانہ کی اکتادینے والی ملازمت کرتا ہوں۔ میرے ساتھ کبھی کوئی ڈرامائی واقعہ نہیں ہوتا۔ میں دوسروں کی مدد کرنے میں کیسے دلچسپی لے سکتا ہوں؟ پھر کیوں؟ میرے لئے اس میں کیا رکھا ہے؟"

آپ کا سوال بجا ہے، میں اس کا جواب دینے کی کوشش کروں گا۔ آپ کی زندگی خواہ کتنی ہی غیر دلچسپ اور روکھی پھیکی کیوں نہ ہو، آپ یقیناً ہر روز کچھ لوگوں سے ضرور ملتے ہوں گے۔ آپ ان سے کیا سلوک کرتے ہیں؟ کیا آپ انھیں ٹکٹکی باندھ کر محض دیکھنے پر اکتفا کرتے ہیں۔ یا کبھی یہ جاننے کی کوشش کرتے ہیں کہ یہ کیا ہیں؟ کیوں ہیں؟ کون ہیں؟ کہاں سے آئے ہیں؟ یہ اُدھار بیٹھے ہیں کیا ان کی ضرورت انھیں ایسا کرنے پر مجبور کرتی ہے؟ مثلاً چٹھی رساں ہی کو لیجئے۔۔۔ وہ ہر سال سینکڑوں میل پیدل طے کرتا ہے، آپ کے گھر ڈاک پہنچاتا ہے، مینہ ہو یا آندھی، وہ اپنا فرض ادا کرتا ہے، لیکن کبھی آپ نے یہ دریافت کرنے کی تکلیف گوارا کی کہ وہ کہاں رہتا ہے؟ اس کی بسر کیسے گذر رہی ہے؟ اس کے بچوں کا کیا حال ہے؟ کیا آپ نے کبھی اس سے یہ پوچھا کہ کہیں تھک تو نہیں گئے؟ تمہیں اپنے کام سے اکتاہٹ محسوس نہیں ہوتی؟

پرچون فروش چھوکرا، اخبار فروش لونڈا، اور بس وہ لڑکا جو آپ کے جوتوں پر پالش کررہا ہے، یہ سب لوگ انسان ہیں۔۔۔ انہیں بھی نہیں تکلیفیں پیش آتی ہیں۔ ان کی بھی امیدیں ہیں، آرزوئیں ہیں، امنگیں ہیں، انھیں بھی دوسروں کی طرح اس کی تلاش ہوتی ہے کہ کوئی

ان کا دکھ بٹائیے۔ ان کے ساتھ ہمدردی اور اخوت کا اظہار کریں لیکن کیا آپ کبھی انہیں موقع دیتے ہیں؟ کیا آپ کبھی ان کی زندگیوں میں مخلصانہ اور پرجوش دلچسپی لیتے ہیں؟ میں یہی کہنا چاہتا تھا۔ دنیا کی بھلائی کرنے اور اس کی بہتری سوچنے کے لئے آپ کو کوئی فلورنس نائٹ انگیل یا معاشرتی مصلح بننے کی ضرورت نہیں — آپ کی اپنی پرائیویٹ دنیا ہے۔ آپ کل ہی ان لوگوں سے آغاز کر سکتے ہیں جنہیں آپ ملیں!

اس سے آپ کو کیا ملے گا؟ بے اندازہ مسرت! اور اس سے بھی بڑھ کر تسلی اور اپنے آپ پر ناز! ارسطو اس قسم کے رویے کو "روشن خیال خود غرضی" کہتا ہے۔ زرتشت کے الفاظ میں دوسروں سے نیکی کرنا آپ کا فرض نہیں ہے۔ یہ ایک خوشی ہے کیونکہ یہ آپ خوشی اور مسرت کو بڑھاتی ہے اور بنجمن فرینکلن نے نہایت سادہ الفاظ میں اس کا خلاصہ یوں بیان کیا ہے "جب آپ دوسروں پر مہربان ہوتے ہیں اپنے اوپر مہربان رہتے ہیں"۔

"نفسیاتی مرکز" نیویارک کے ڈاکٹر ہنری سی لنک لکھتے ہیں "میرے خیال میں جدید نفسیات کی کوئی دریافت اتنی اہم نہیں ہے جس قدر کہ خود شناسی اور مسرت حاصل کرنے کے لئے ایثار کی ضرورت کا سائنسی ثبوت"۔

دوسروں کے متعلق سوچنے سے نہ صرف آپ اپنے متعلق پریشان ہونے سے بچ جائیں گے بلکہ اس سے آپ کو بے شمار دوست بنانے اور ہنسی مذاق کرنے میں کافی مدد ملے گی۔ کیسے؟ خیر سنئے۔ میں نے ایک دفعہ ییل یونیورسٹی کے پروفیسر ولیم لیون فلپس سے پوچھا "آپ اس میں کیسے کامیاب ہوئے؟" انہوں نے جو جواب دیا وہ مندرجہ ذیل ہے۔

"میں جب بھی کسی ہوٹل شیونگ سیلون یا پرچون کی دکان میں جاتا ہوں، وہاں جو بھی مجھے ملے، میں اس سے کوئی نہ کوئی خوشگوار بات کہے بغیر نہیں آتا۔ میں ان سے کوئی نہ کوئی ایسی بات کرنے کی کوشش کرتا ہوں جو ان کی ذات کے متعلق ہو — یہ باتیں بھی مشینی انداز سے نہیں کہتا بلکہ ہر بار نیا پہلو اختیار کرنے کی کوشش کرتا ہوں۔ سٹور میں جو لڑکی میرا

کام کرتی ہو، میں اسے یہ کہہ کر خوش کر دیتا ہوں، تمہاری آنکھیں بہت خوبصورت ہیں یا تمہارے بال بہت دلکش ہیں۔ حجام سے پوچھتا ہوں، کیا تم سارا دن پاؤں پر کھڑے کھڑے تھک تو نہیں جاتے، میں اس سے پوچھتا ہوں تم نے بال کاٹنے کا پیشہ کیوں اختیار کیا، کتنے عرصے سے تم یہ کام کر رہے ہو، اب تک کتنے سر مونڈ چکے ہو۔ ان سوالوں کو حل کرنے میں اسے مصروف دیکھتا ہوں، میں سمجھتا ہوں کہ جب لوگوں میں دلچسپی کا اظہار کیا جائے ان کے چہرے خوشی سے دمک اٹھتے ہیں، میں اکثر قلی کے ساتھ ہاتھ ملاتا ہوں جو میرا سامان اٹھا کر گاڑی کے اندر رکھتا ہے، اس سے اس کے دل کے اندر ایک نئی امنگ پیدا ہو جاتی ہے جو اسے سارا دن تر و تازہ رکھتی ہے، ایک دفعہ گرمیوں کے موسم میں ایک انتہائی گرم دن کو نیو ہیون ریلوے کی طعام گاڑی میں لنچ کھانے گیا۔ گاڑی کے اندر بھیڑ بہت زیادہ تھی، وہ آتشدان کی طرح گرم تھی اور اس پر طرہ یہ کہ سروس بہت سست تھی، جب طعام کا داروغہ مجھے مینو (فہرست طعام) دینے آیا، میں نے اس سے کہا، "باورچی کے لئے اتنی گرمی میں کھانا پکانا بڑا مشکل ہو گا" جب داروغہ نے یہ الفاظ سنے وہ کوسنے دینے اور گالیاں بکنے لگا، اس کے لہجے میں بہت تلخی تھی، پہلے تو مجھے خیال آیا کہ شاید وہ بہت غصے میں آ گیا ہے، "اوہ میرے خدایا" وہ چلا کر بولا، "لوگ یہاں آتے ہیں اور کھانے کے متعلق شکایت کرتے ہیں۔ وہ سست سروس پر بگڑتے ہیں اور قیمتوں کے متعلق بڑبڑاتے ہیں۔ میں انیس سال سے ان کے اعتراضات اور نکتہ چینیاں سن رہا ہوں، پھر میری طرف مخاطب ہو کر بولا۔ "آپ پہلے اور واحد شخص ہیں جس نے اس جلتے ہوئے باورچی خانے میں کام کرنے والے باورچیوں سے کسی ہمدردی کا اظہار کیا ہے۔ میں خدا سے دعا کرتا ہوں کہ آپ جیسے ہی لوگ ہماری گاڑی میں آئیں۔"

داروغہ کو اس لئے حیرانی ہوئی تھی کیونکہ میں نے رنگدار باورچیوں کو بھی انسان سمجھا تھا، انہیں ایک عظیم ریلوے کی تنظیم کے فقط پرزے ہی نہیں خیال کیا تھا، لوگ صرف اتنا ہی چاہتے ہیں، پروفیسر صاحب نے اپنی بات جاری رکھتے ہوئے کہا، "انسان ہونے کی حیثیت سے ان پر بھی تھوڑی سی توجہ دی جائے۔ میں جب کبھی اپنی گلی یا بازار میں کسی شخص سے ملتا ہوں، اگر اس کے پاس کوئی خوبصورت کتا ہو تو میں کتے کی خوبصورتی پر تبصرہ کر دیتا ہوں، جب آگے بڑھ جاتا ہوں اور کندھے پر سے آنکھ چرا کر پیچھے دیکھتا ہوں میں نے اکثر اس آدمی کو کتے سے پیار کرتے اور اس کی پیٹھ پر تھپکی دیتے ہوئے دیکھا ہے، میری تعریف نے اس کی تعریف اور پیار میں تازگی پیدا کر دی تھی، ایک بار میں انگلستان گیا، وہاں مجھے ایک گڈریا ملا، میں نے اس کے بڑے اور سمجھدار کتے کی مخلصانہ

تعریف کی۔ جب میں آگے نکل گیا اور کندھوں پر سے پیچھے دیکھا، کیا دیکھتا ہوں کہ کتا اپنے دونوں پنجے گڈریئے کے کندھوں پر رکھے کھڑا ہے اور گڈریا اسے تھپکی دے رہا ہے۔ گڈریئے اور اس کے کتے میں تھوڑی سی دلچسپی لے کر میں نے گڈریئے کو خوش کر دیا، کتے کو خوشی پہنچائی اور اپنے آپ کو خوش کیا۔

کیا آپ کسی ایسے شخص کا تصور کر سکتے ہیں جو تتلیوں سے ہاتھ ملاتا ہو، گرم باورچی خانے میں کام کرنے والے خانساماؤں سے ہمدردی کا اظہار کرتا ہو۔ اور لوگوں سے یہ کہتا ہو تمہارے کتے بہت خوبصورت ہیں میں ان کی تعریف کرتا ہوں۔ کیا آپ ایسے شخص کے متعلق خیال کر سکتے ہیں کہ وہ تلخ مزاج ہوگا یا پریشانیوں نے اسے گھیر رکھا ہوگا اور اسے ماہر امراض نفس کی خدمات کی ضرورت ہے؟ نہیں آپ کبھی بھی ایسا تصور نہیں کر سکتے۔ ایک چینی کہاوت اسے یوں بیان کرتی ہے: "ہلکی سی خوشبو ہمیشہ ہاتھوں کے ساتھ چمٹی رہتی ہے جو آپ کو گلاب مہیا کر کے دیتی ہے۔"

آپ کو یہ کہاوت پروفیسر فلیپس کو بتانے کی ضرورت نہیں وہ اسے جانتا ہے، اس کا یہی طریقہ ہے۔

اگر آپ مرد ہیں تو اس پیراگراف کو چھوڑ دیجئے۔ اس میں آپ ذرا بھی دلچسپی نہیں پائیں گے۔ اس سے صرف یہی معلوم ہوگا کہ ایک رنجیدہ اور پریشان حال لڑکی نے وہ کونسا تیر مارا کہ بہت سے مرد اس کے ساتھ شادی کرنے پر تیار ہو گئے۔ جس لڑکی کی یہ کہانی ہے وہ اب دادی بن چکی ہے۔ چند سال ہوئے میں نے اس کے گھر ایک رات قیام کیا تھا۔ میں اس کے شہر میں لیکچر دینے گیا تھا اور اگلی صبح مجھے نیویارک سنٹرل جانے والی گاڑی میں سوار کرانے کے لئے پچاس میل دور بلامین تک اپنی میں پہنچانے آئی۔ ہم دوست بنانے کے متعلق ایک دوسرے سے باتیں کرنے لگے۔ اس نے کہا مسٹر کارنیگی میں آپ کو ایک بات بتا رہی ہوں جس کا میں نے کسی کے سامنے اعتراف نہیں کیا۔ حتیٰ کہ اپنے شوہر سے بھی نہیں۔ (یقیناً یہ کہانی آپ کے خیال سے آدھی بھی دلچسپ نہیں ہوگی) اس نے مجھے یہ بتایا کہ میں نے فلاڈلفیا کے ایک قدامت پرست اور رسم و رواج کے پابند خاندان میں پرورش پائی۔ میرے بچپن اور لڑکپن کا المیہ ہماری غربت تھی ہم کبھی بھی دوسری لڑکیوں کی اس قدر خاطر تواضع نہیں کر سکتے تھے جتنی کہ ہمارے سماجی معیار کی دوسری لڑکیاں کرتی تھیں میں نے کبھی اعلیٰ اور بہترین قسم کے کپڑے نہیں پہنے تھے کہ میں ان سے بڑھ جاتی اور وہ میرے جسم پر ٹھیک نہ آتے اور اکثر اوقات فیشن سے باہر ہوتے۔ میں اس قدر محجوب ہوتی کہ مجھے اتنی شرم آتی کہ میں روتے روتے سو جاتی۔ انجام کار میں یوں کی تمام

میں مجھے ایک خیال سوجھا۔ ڈنر اور دوسری سوشل پارٹیوں میں اپنے ساتھی سے اس کے تجربات، اس کے خیالات اور مستقبل کے متعلق اس کی تجویزوں اور ارادوں کے متعلق پوچھنے لگی۔ میں یہ سوال اسلئے نہیں پوچھتی تھی کہ مجھے فی الواقع انکے جوابات سے کوئی دلچسپی تھی بلکہ میرا مقصد یہ ہوتا تھا کہ میرا ساتھی میرے بھدے چہرے اور غریبانہ کپڑوں کو نہ دیکھے اور باتوں ہی میں لگا رہے لیکن اس سے ایک عجیب چیز واقع ہوئی۔ جب ان نوجوانوں کی باتیں سنتے سنتے مجھے ان کے متعلق کافی معلومات حاصل ہو گئیں تو انہیں جو کچھ کہنا ہوتا۔ میں فی الواقع اسے سننے میں دلچسپی لینے لگی۔ مجھے ان کی باتوں میں اس قدر لطف آنے لگا کہ بعض اوقات میں خود بھی اپنی بدشکلی کے متعلق بھول جاتی لیکن جس چیز نے مجھے سب سے زیادہ حیران کیا وہ یہ تھی کہ چونکہ میں دوسروں کی باتیں توجہ سے سنتی تھی اور لڑکوں کی حوصلہ افزائی کرتی تھی کہ وہ اپنے متعلق کھل کر باتیں کریں۔ میں بالواسطہ انہیں مسرت اور خوشی بہم پہنچاتی تھی۔ رفتہ رفتہ اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ میں اپنے سوشل گروپ میں سے تین لڑکوں نے مجھے شادی کے پیغام دئیے۔ (لڑکیو، تم سمجھ گئیں کہ کام کرنے کا کیا طریقہ ہوتا ہے؟)

بعض لوگ جنہوں نے یہ باب پڑھا ہے، شاید کہیں گے کہ دوسروں میں دلچسپی لینے کے متعلق یہ ساری گفتگو محض بکواس ہے، صرف مذہبی یاوہ گوئی۔ اس سالے کو ڈرا کر کٹ میں میرے کام کی کوئی چیز نہیں! میں اپنے پیسے اپنے بٹوے میں رکھوں گا اور جو کچھ ہاتھ آئیگا، اس پر بھی قبضہ کر لوں گا ۔۔۔ ابھی لکھسوٹ لوں گا۔ باقی جائیں جہنم میں میری بلا،

خیر، اگر آپ کا یہی خیال ہے تو آپ کو مبارک ہے لیکن اگر آپ جو کچھ کہتے ہیں درست ہے، تو آغاز کائنات سے لے کر آج تک سب بڑے بڑے دانشور اور فلسفی یسوع، کنفیوشس، گوتم بدھ، افلاطون، ارسطو، سقراط، سینٹ فرانسس ۔۔۔ سب غلطی پر ہیں لیکن چونکہ آپ کو مذہبی رہنماؤں کی تعلیمات پر ناک بھوں چڑھانے کا حق حاصل ہے، میں آپ کے سامنے دو دہریوں کا نقطہ نظر پیش کرتا ہوں۔ اپنے زمانے کا ممتاز شاعر اور کیمبرج یونیورسٹی کے سابق پروفیسر آنجہانی اے۔ ای۔ ہاؤس مین نے ۱۹۳۶ء میں کیمبرج یونیورسٹی میں ایک مقالہ پڑھا جس کا نام "شاعری کا اسلوب اور نوعیت" تھا۔ اس مقالے میں انہوں نے اعلان کیا تھا، "تمام زمانوں کی نمایاں ترین اخلاقی دریافت اور عظیم ترین حقیقت یسوع کے مندرجہ ذیل الفاظ ہیں، 'جو شخص اپنی زندگی کے پیچھے بھاگتا ہے وہ اسے کھو دے گا اور جو اسے میری خاطر کھو دیتا ہے، پالے گا۔'"

یہ الفاظ ہم نے پادریوں اور مبلغوں کی زبان سے باربار سُنے ہیں لیکن باؤس ایک دہریہ اور قنوطیت پسند انسان تھا۔ جو خودکشی کرنے کا ارادہ کر رہا تھا، پھر بھی اس نے یہ محسوس کیا کہ جو شخص صرف اپنے متعلق سوچے گا، زندگی سے کچھ نہیں پائے گا۔ وہ شکستہ حال اور بدنصیب ہوگا لیکن جو شخص دوسروں کی خدمت میں اپنے آپ کو بھول جاتا ہے، زندگی کی خوشیاں اور مسرتیں حاصل کرے گا!

جو کچھ اے۔ ای۔ ہاؤس مین نے کہا ہے، اگر آپ اس سے متاثر نہیں ہوئے تو میں آپ کے سامنے بیسویں صدی کے ممتاز ترین امریکی دہریئے تھیوڈور ڈریزر کی رائے پیش کرتا ہوں۔ ڈریزر تمام مذاہب کو پریوں اور جنوں کی کہانیاں کہا کرتا تھا اور اس طرح اُن کا مذاق اُڑایا کرتا تھا وہ سمجھتا تھا کہ زندگی ایک بیوقوف کی سنائی ہوئی کہانی ہے جو شور و غل اور ہاہاکار سے تو بھرپور ہے لیکن اس کا مطلب کچھ بھی نہیں، پھر بھی ڈریزر نے ایک نہایت اعلیٰ اصول۔ دوسرے کی خدمت کرنا۔ کی حمایت کی ہے، اور یسوع نے ہمیشہ اسی اصول کا پرچار کیا ہے۔ ڈریزر کہتا ہے "کہ اگر انسان اپنی مختصر زندگی سے کوئی مسرت حاصل کرنا چاہتا ہے تو نہ صرف اپنی بلکہ دوسروں کی بھلائی کے لئے بھی سوچنا اور کچھ کرنا پڑے گا۔ کیونکہ اس کی خوشی پر اور دوسروں کی خوشی اس کی خوشی پر منحصر ہے:"

اگر ہم دوسروں کی بھلائی کرنا چاہتے ہیں" — جیسا کہ ڈریزر کہتا ہے۔ تو ہمیں جلدی کرنی چاہیئے وقت ضائع ہو جانے والی چیز ہے" میں اس راستے پر صرف ایک بار ہی گذروں گا۔ اس لئے جو نیکی میں کرسکتا ہوں۔ اور جو ہمدردی جتا سکتا ہوں — مجھے فی الفور کرنی چاہیئے۔ مجھے اس کو ملتوی یا نظر انداز نہیں کرنا چاہیئے کیونکہ میں اس راستے سے کبھی دوبارہ نہیں گذروں گا"

اگر ہم ایسا ذہنی رویہ اختیار کرنا چاہتے ہیں جو ہمارے لئے مسرت اور اطمینان لائے اور پریشانیاں دور کرے تو اصول نمبر ۷ یہ ہے:

دوسروں میں دلچسپی لے کر اپنے آپ کو بھول جاؤ۔ ہر روز ایک نیک کام کرو جو کسی کے چہرے پر تبسم بکھیر دے۔

حصہ چہارم

پریشانیاں اور ذہنی رویہ

خلاصہ

اصول ۱:۔ ہمیں اپنے ذہن، امن، سکون، راحت، جرأت اور امیدوں کے خیالات سے بھر لینے چاہئیں کیونکہ "ہمارے خیالات ہی ہماری زندگی کی تشکیل کرتے ہیں۔"

اصول ۲:۔ ہمیں اپنے دشمنوں سے کبھی انتقام نہیں لینا چاہیئے کیونکہ ایسا کرکے ہم انہیں نقصان پہنچانے کی بجائے اپنی ذات کو زیادہ نقصان پہنچائیں گے ہمیں بھی جنرل آئزن ہاور کے اصول پر عمل کرنا چاہیئے"۔ جن لوگوں کو ہم پسند نہیں کرتے، اُن کے متعلق سوچنے میں ہمیں ایک منٹ بھی ضائع نہیں کرنا چاہیئے۔"

اصول ۳:۔ ۱۔ نا احسان شناسی کے متعلق پریشان ہونے کی

ہمیں اس کی توقع رکھنی چاہیئے، ہمیں یاد رکھنا چاہیئے کہ یسوع نے ایک دن میں دس کوڑھیوں کا علاج کیا۔ اور ان میں سے صرف ایک نے اس کا شکریہ ادا کیا۔ ہم کیوں یسوع سے زیادہ شکریئے کی امید رکھیں۔

ب۔ ہمیں یاد رکھنا چاہیئے کہ خوشی پانے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ ہم شکر گذاری کی توقع نہ کریں بلکہ اپنی بخشش خوشی ہونے کے لئے دیں۔

ج۔ ہمیں یاد رکھنا چاہیئے کہ احسان شناسی سیکھنے سے آتی ہے، اگر ہم اپنے بچوں کو شکر گذار بنانا چاہتے ہیں تو ہمیں انہیں شکر گذار بننے کی تربیت دینی چاہیئے۔

اصول ۴:۔ اپنی زحمتوں کو نہیں ـــــ بلکہ رحمتوں کو شمار کیجئے۔

اصول ۵:۔ ہمیں دوسروں کی نقل نہیں اُتارنی چاہیئے۔ ہمیں اپنے آپ کو پہچاننا چاہیئے اور وہی بننا چاہیئے، جو کچھ کہ ہم ہیں۔ کیونکہ "رشک جہالت ہے" اور نقالی خودکشی ہے"

اصول ۶:۔ اگر قسمت ہمیں کوئی لیموں دے، تو ہمیں اس سے شربت بنانے کی کوشش کرنی چاہیئے۔

اصول ۷:۔ دوسروں کو تھوڑی سی خوشی پہنچانے کی خاطر ـــ ہمیں اپنے آپ کے متعلق بھول جانا چاہیئے، "جب آپ دوسروں پر مہربان ہوتے ہیں، تو اپنے اوپر مہربان تر ہوتے ہیں"۔

ایک سنہری اصول

باب ۱۹ :- ایمان و مذہب

جیسا کہ میں پہلے کہہ چکا ہوں میں سوری کے ایک دیہاتی علاقے میں پیدا ہوا اور وہیں پرورش پائی۔ اس زمانے کے اکثر کسانوں کی طرح روزی کمانے کے لئے میرے والدین کو بھی کافی پتہ مارنا پڑتا تھا، میری امّی ایک دیہاتی سکول میں اُستانی تھی اور میرے ابا ایک زراعتی فارم پر بارہ ڈالر فی مہینے کے حساب سے محنت مزدوری کیا کرتے تھے امّی نہ صرف ہمارے کپڑے خود سیا کرتی تھی بلکہ وہ صابن بھی خود ہی بنایا کرتی تھی جس سے ہم اپنے کپڑے دھویا کرتے تھے۔

ہمارے پاس شاذ ہی کبھی نقد اثاثہ ہُوا کرتا تھا — سال بھر میں سوائے ایک آدھ موقع کے جب ہم اپنے سور بیچا کرتے تھے۔ ہم پرچون فروش کو مکھن اور انڈے دے کر آٹا شکر اور کافی لے آیا کرتے تھے، بارہ سال کی عمر میں مجھے سال بھر میں پچاس سینٹ (تقریباً ایک روپیہ گیارہ آنے) بھی جیب خرچ نہیں ملا کرتا تھا، مجھے آج بھی وہ دن اچھی طرح

یاد ہے کہ جب ہم ۴ جولائی [1] کی تقریبات کو دیکھنے گئے تو ابا جی نے مجھے دس سینٹ دیئے کہ میں انہیں جہاں چاہوں اور جس طرح چاہوں خرچ کرسکتا ہوں۔ میں نے محسوس کیا کہ جیسے قارون کی دولت سمٹ کر میرے قدموں تلے آگئی ہے۔

میں روزانہ ایک میل پیدل چل کر ایک دیہاتی سکول میں پڑھنے جایا کرتا تھا اس کا صرف ایک ہی کمرہ تھا جب گھٹنوں گھٹنوں برف جمی ہوتی ہوتی تھی اور تھرمامیٹر نکتۂ انجماد سے ۲۸ درجے نیچے گرا ہوا ہوتا تھا اس وقت بھی مجھے پیدل ہی جانا پڑتا تھا۔ چودہ سال کی عمر تک مجھے کسی قسم کے موزے یا جراب نصیب نہیں ہوئے۔ طویل اور ٹھنڈی سردیوں کے دوران میرے پاؤں ہمیشہ گیلے اور ٹھنڈے رہا کرتے تھے۔ بچپن کے زمانے میں میرے کبھی خواب میں بھی یہ بات نہیں آئی کہ کسی کے پاؤں خشک اور گرم بھی ہو سکتے ہیں۔

میرے والدین روزانہ سولہ گھنٹے خون پسینہ ایک کیا کرتے تھے پھر بھی ہم ہمیشہ قرض کے بوجھ تلے دبے رہتے تھے اور قسمت سے ناراض رہتے تھے مجھے ایک واقعہ اب تک یاد ہے ۱۰۲ دریا میں سیلاب آیا، پانی ہمارے اناج اور گھاس کے کھیتوں میں بھر گیا۔ جس سے ہر چیز تباہ ہوگئی۔ ایسے سیلاب سات سالوں میں چھ مرتبہ ہماری فصلیں برباد کردیتے تھے، سال بسال ہمارے سؤر مرتے گئے اور ہم انہیں زمین میں دفناتے گئے، میں اب بھی اپنی آنکھیں بند کرکے سؤروں کی جلتی ہوئی کھالوں کی چرچراتی ہوئی بدبو اپنے ذہن میں محسوس کرسکتا ہوں

ایک سال دریا میں سیلاب نہ آیا۔ ہماری اناج کی فصل نہایت فراواں ہوئی۔ ہم نے گھریلو مویشی خریدے اور انہیں اپنا اناج کھلا کھلا کر خوب موٹا کردیا۔ اگر اس سال بھی سیلاب

---

[1] ریاستہائے متحدہ امریکہ کا یوم آزادی۔ اس دن کو امریکہ میں وہی اہمیت حاصل ہے۔ جو ہندوستان میں ۱۵ اگست کو۔

ہماری فصلیں تباہ کر دیتا تو کوئی خاص فرق نہ پڑتا کیونکہ شکاگو کی منڈی میں اس سال موٹے اور پلے ہوئے مویشیوں کے دام گر گئے تھے اور ہم نے ان مویشیوں کو کھلا پلا کر انھیں موٹا کرنے پر جو کچھ خرچ کیا تھا، اس سے ہمیں صرف تیس ڈالر زیادہ ملے۔ سال بھر کی کمائی صرف تیس ڈالر!

ہم نے خواہ کچھ بھی کیا ہو لیکن یہ حقیقت ہے کہ ہماری رقم ضائع ہو گئی تھی۔ مجھے اب تک خچروں کے وہ بچھیرے یاد ہیں جنہیں اباجی کہیں سے خرید کر لائے تھے ہم تین سال تک ان کی پرورش کرتے رہے۔ انہیں سدھانے کے لئے ملازم رکھے اور پھر انہیں دریا کے راستے ٹینیسی کی منڈی میں بھیج دیا۔ ہمیں ان کی فروخت سے اتنے پیسے بھی نہ ملے جو تین سال پہلے ہم نے ان کی خرید پر صرف کئے تھے۔

دس سال تک محنت شاقہ کرنے کے بعد ہم نہ صرف مفلس و قلاش ہو چکے تھے بلکہ الٹا قرض ہم پر مسلط ہو چکا تھا۔ ہمارا فارم رہن ہو گیا۔ اور انتہائی کوشش کے باوجود بھی ہم رہن کا سود ادا نہ کر سکے۔ رہن کرنے والے بینک نے والد صاحب کو گالیاں دیں، برا بھلا کہا۔ ان کی توہین کی اور ان سے فارم چھین لینے کی دھمکی دی۔ والد صاحب کی عمر سنتالیس تھی، تیس سال تک خون پسینہ ایک کرنے کے بعد انہیں قرضے اور بے عزتی کے سوا کچھ ہاتھ نہ آیا۔ ان کی قوتِ برداشت جواب دے گئی، وہ سخت پریشان تھے، ان کی صحت تباہ ہو گئی۔ کھانے پینے کی مطلق خواہش نہ رہی۔ سارا دن کھیتوں پر جسمانی کام کرنے کے باوجود انھیں ہاضمے اور اشتہا کی گولیاں کھانی پڑتی تھیں، ان کا وزن کم ہو گیا۔ ڈاکٹر نے میری امی کو بتایا کہ وہ چھ مہینے سے زیادہ زندہ نہیں رہیں گے، والد صاحب اس قدر تنگ آ چکے تھے کہ انہیں خود بھی زندہ رہنے کی کوئی خواہش نہ رہی تھی۔ میری امی اکثر بتایا کرتی تھیں جب تمہارے اباجی مال خانے میں گھوڑوں کو چارہ ڈالنے اور گائیں دوہنے جاتے اور میری توقع تک واپس نہ آتے تو مجھے خود [illegible] میں جانا پڑتا [illegible]

تھی کہ ان کا جسم کسی رستے کے سرے سے لٹک رہا ہوگا۔ ایک روز جب وہ میری دل سے واپس آئے جہاں انہیں جینگر نے رہن بند کرنے کی دھمکی دی تھی۔ انہوں نے ۱۲۰ دریا کے پل پر اپنے گھوڑے کھڑے کئے۔ گاڑی سے اترے اور کافی دیر تک دریا کے پانی کو دیکھتے اور اپنے آپ سے بحث کرتے رہے "کیوں نہ دریا میں چھلانگ لگا کر سارا قصہ ہی پاک کر دوں؟" کئی سال بعد اباجی نے مجھے بتایا کہ "میں نے دریا میں محض اس وجہ سے چھلانگ نہیں لگائی ـــــ کہ تمہاری امی کو یہ گہرا، پائدار اور ابدی یقین تھا کہ اگر ہم خدا سے محبت کریں اور اس کے احکام کی تعمیل کریں تو آخر کار ہر چیز ٹھیک ٹھاک ہو جائے گی"۔ امی کا عقیدہ بالکل ٹھیک تھا۔ آخر کار حالات سازگار ہو گئے! اباجی چالیس سال تک خوشی اور مسرت کی زندگی بسر کرتے رہے، اور ۱۹۴۲ء میں انہوں نے نواسی سال کی عمر میں وفات پائی۔

کشمکش دل برگشتگی کے ان تمام سالوں کے دوران میں میری امی کبھی بھی پریشان نہیں ہوئیں انہوں نے خدا کی درگاہ میں سجدۂ شکر بجا لا کر اور دعائیں مانگ کر اپنے مصائب کو برداشت کیا۔ امی ہر روز سونے سے پہلے بائیبل کی کوئی نہ کوئی صورت ضرور پڑھا کرتی تھی! امی اور اباجی اکثر یسوع کے یہ تسکین بخش و ہرایا کرتے تھے "میرے باپ کے مکان میں بہت سی حویلیاں ہیں ..... میں تمہارے لئے جگہ بنانے جاتا ہوں ..... تاکہ جہاں میں رہوں تم بھی وہیں رہو"۔ پھر ہم سب کرسیوں کے سامنے اپنے گھٹنوں پر جھک جاتے اور خدا کی حفاظت اور محبت کی دعائیں مانگتے۔

جب ولیم جیمز ہارورڈ[1] میں فلسفے کے پروفیسر تھے، انھوں نے ایک دفعہ کہا تھا ـــ "پریشانی کا شاہی علاج مذہبی عقیدہ ہے"۔

اس بات کو دریافت کرنے کے لئے مجھے اور آپ کو ہارورڈ تک جانے کی ضرورت نہیں۔ میری امی نے یہ بات مسوری کے ایک زرعی فارم پر دریافت کر لی تھی، سیلاب،

---

[1] امریکہ کی ایک شہرۂ آفاق یونیورسٹی۔

ذہنی مصیبتیں، کچھ بھی تو اس کی مسرور، روشن اور فاتح روح پر غالب نہ آسکا، کام کرتے وقت وہ اکثر اوقات مندرجہ ذیل اشعار گنگنایا کرتی تھیں، میں اب بھی دل کے کانوں سے اُن کی دلکش آواز سن سکتا ہوں:

امن، امن، عجیب و غریب امن
اوپر باپ سے نیچے بہتا ہوا۔
منڈلاتا ہے میری روح پر، مانگتی ہوں جب میں دعا
محبت کی اتھاہ لہروں میں۔

میری امی کی یہ خواہش تھی کہ میں اپنی زندگی مذہبی کاموں کے لئے وقف کر دوں۔ میں بھی غیر ملکی مبلغ بننے کے متعلق سنجیدگی سے سوچا کرتا تھا، پھر میں کالج میں داخل ہو گیا اور وقت کے ساتھ ساتھ میرے اندر بھی تبدیلی پیدا ہو گئی، میں نے حیاتیات، سائنس، فلسفہ اور تقابلی مذاہب کا مطالعہ کیا۔ میں نے کتابیں پڑھیں کہ بائیبل کیسے لکھی گئی تھی۔ میں اس کے بہت سے اقوال پر جرح کرنے لگا۔ مجھے بہت سے تنگ نظر اصولوں پر شک ہونے لگا جن کی اس زمانے کے دیہاتی مبلغ تبلیغ کیا کرتے تھے۔ میں حیران اور پریشان تھا والٹ وٹمین کی طرح میں نے بھی اپنے اندر انوکھے اور بے ربط استفسارات حرکت کرتے ہوئے محسوس کئے، مجھے زندگی کا کوئی مقصد نظر نہیں آتا تھا، میں نے نماز پڑھنی چھوڑ دی اور مناظروں میں زور شور سے حصہ لینے لگا۔ مجھے یقین ہو گیا کہ زندگی بے ربط، منتشر اور بے مقصد ہے میرا عقیدہ ہو گیا کہ لاکھوں سال قبل رینگنے والے زمین پر گھومتے، انسان دریائی جانوروں کی طرح کسی بنی آدم نامی کا کوئی مقصد اعلیٰ نصب العین نہیں ہو سکتا۔ مجھے محسوس ہوا کہ وہ دریائی جانوروں کی طرح کسی روز نسل انسانی بھی نابود ہو جائے گی، میں جانتا تھا کہ سائنس کہتی ہے کہ سورج آہستہ آہستہ ٹھنڈا ہو جاتا ہے اور جب اس کا درجہ حرارت دس فیصدی بھی نیچے گر گیا، ہر قسم کی زندگی کا وجود ناممکن ہو جائے گا مجھے اس خیال پر ہنسی آتی تھی کہ ایک بزرگ و برتر خدا ہے جس نے انسان کو اپنی صورت پر پیدا کیا

ہے۔ مجھے یقین ہو گیا تھا کہ لاکھوں کروڑوں سورج جو اس تاریک سرد اور بے جان خلا میں گھوم رہے ہیں کسی اندھی طاقت کے تخلیق کئے ہوئے ہیں۔ ممکن ہے وہ کبھی تخلیق ہی نہ کئے گئے ہوں۔ ممکن ہے کہ وہ بھی زمان و مکان کی طرح ہمیشہ سے موجود ہوں۔

کیا اب میں ان تمام سوالوں کے جواب جاننے کا دعویٰ کرتا ہوں، نہیں، آج تک کوئی انسان بھی کائنات کی اس گتھی کو سلجھا نہیں سکا۔ زندگی ایک معمہ ہے۔ اور ہم چاروں طرف سے معموں میں گھرے ہوئے ہیں۔ آپ کے جسم کی ساخت ایک گمبھیر معمہ ہے۔ آپ کے کمرے میں جو بجلی لگی ہوئی ہے وہ بھی ایک معمہ ہے۔ آپ کی دراز دار دیوار میں جو پھول پڑا ہے اس کا بھی یہی حال ہے۔ یہی حال آپ کے دریچے کے باہر سرسبز گھاس کا ہے۔ جنرل موٹرز ریسرچ لیبارٹریز کا سرگرم اور ذہین رہنما چارلس ایف کیٹرنگ اپنی جیب سے پچیس ہزار ڈالر سالانہ انٹی اوک کالج کو محض یہ دریافت کرنے کے لئے دیتا ہے کہ گھاس کا رنگ سبز کیوں ہے؟ اس کا دعویٰ ہے کہ اگر ہمیں یہ معلوم ہو جائے کہ گھاس کس طرح روشنی، ہوا اور پانی کو خوراک کی شکل میں تبدیل کرتی ہے تو ہم تہذیب و تمدن کو منقلب کر سکتے ہیں۔

آپ کی کار کا انجن بھی ایک گمبھیر معمہ ہے۔ جنرل موٹرز ریسرچ لیبارٹریز نے کئی سال یہ معلوم کرنے کی کوشش میں صرف کر دیئے اور ہزاروں ڈالر خرچ کر ڈالے کہ شعلہ سلنڈر میں کیسے اور کیوں دھماکہ پیدا کر دیتا ہے اور کار کو چلاتا ہے اور انہیں کوئی تسلی بخش جواب نہیں مل سکا۔

یہ حقیقت ہے کہ ہم اپنے جسم، بجلی یا گیس کے انجن کے معمے کو نہیں سمجھتے۔ لیکن یہ حقیقت ہمیں ان سے متمتع ہونے سے منع نہیں کرتی اور نہ کسی قسم کی رکاوٹ پیدا کرتی ہے۔ اور یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ میں خدا اور مذہب کے معمے کو نہیں سمجھتا لیکن یہ چیز میرے اس حسین اور خوشتر زندگی سے لطف اندوز ہونے میں حائل نہیں ہوتی جسے مذہب مہیا کرتا ہے انجام کار

مجھے سنتیانا[1] کے ان الفاظ کی عقل و دانش کا احساس ہو گیا ہے"۔ انسان زندگی کو سمجھنے کے لئے نہیں بنایا گیا بلکہ اسے نبھانے کے لئے ہے"۔

میں بہت دور چلا گیا ہوں، خیر آمدم بر سر مطلب۔ میں یہ کہہ رہا تھا کہ میں مذہب سے منحرف ہو گیا تھا لیکن یہ کہنا درست نہ ہوگا کیونکہ حقیقت یہ ہے کہ میں نے مذہب کا ایک نیا نظریہ گھڑ لیا ہے۔ اب مجھے فرقوں اور گروہوں کے اختلافات سے ذرا بھی دلچسپی نہیں جو گرجوں کی تقسیم کرتے ہیں، لیکن مذہب جو کچھ میرے لئے کرتا ہے میں اس میں گہری دلچسپی لیتا ہوں جس طرح کہ جو کچھ بجلی، اچھی خوراک اور پانی میرے لئے کرتے ہیں، ان میں دلچسپی لیتا ہوں، وہ مجھے ایک حسین، خوش باش اور مکمل زندگی بسر کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ لیکن مذہب میرے لئے اس سے بھی زیادہ کرتا ہے وہ میرے لئے روحانی قدریں فراہم کرتا ہے۔ — ولیم جیمز کے الفاظ میں "وہ حسین تر، وسیع تر اور مطمئن تر زندگی مہیا کرتا ہے — اور زندگی کے لئے ایک نیا ولولہ اور نیا جوش پیدا کرتا ہے"۔ وہ مجھے یقین، امید اور جرأت دلاتا ہے، میری پریشانی، خوف، تناؤ، کشمکش اور تشویش دور کرتا ہے، میری زندگی کا مقصد اور راہیں متعین کرتا ہے۔ میری خوشی اور مسرت میں بے پایاں اضافہ کرتا ہے مجھے صحت اور تندرستی سے مالا مال کرتا ہے۔ وہ مجھے اپنے لئے زندگی کے گردباد اور ریتیلے صحراؤں کے درمیان امن اور تسکین کا نخلستان تخلیق کرنے میں مدد دیتا ہے۔

ساڑھے تین سو سال قبل فرانسس بیکن[2] نے بالکل درست کہا تھا: "تھوڑا سا فلسفہ انسان کو دہریت کی طرف لے جاتا ہے لیکن فلسفے کی گہرائیاں اور گیرائیاں انسان کو مذہب کی طرف مائل کر دیتی ہیں"۔

مجھے وہ دن اچھی طرح یاد ہیں جب لوگ سائنس اور مذہب کی آویزش کے متعلق باتیں کیا کرتے تھے لیکن اب یہ کوئی نہیں کرتا، جدید ترین سائنس — علم امراض النفس — وہی کچھ

---

[1] روم کا زندہ جاوید فلسفی [2] انگریزی کا صاحب طرز انشاء پرداز فلسفی۔

سکھارہی ہے جو یسوع مسیح دو ہزار قبل سکھایا کرتا تھا۔ اس لئے ماہرین علم امراض النفس محسوس کرنے لگے ہیں کہ نماز اور مستحکم مذہبی عقیدہ پریشانیوں، تشویشوں، اور دل اور اعصابی کشمکشوں کو دور کرنے میں مدد دیتا ہے جو کہ ہماری نصف سے زیادہ بیماریوں کے ذمہ دار ہیں، وہ جانتے ہیں جیسا کہ ان کے ایک ممتاز رہنما ڈاکٹر اے اے برل نے کہا ہے "جو شخص صحیح معنوں میں مذہب کا پابند ہوتا ہے، کبھی اعصابی اور ذہنی امراض کا شکار نہیں ہوتا۔"

اگر مذہب سچا نہیں ہے تو زندگی بے معنی ہے یہ ایک المناک سوانگ ہے۔

میں نے ہنری فورڈ کے انتقال سے چند سال پہلے ان سے ملاقات کی تھی۔ ملاقات سے پیشتر مجھے امید تھی کہ اس نے دنیا کا عظیم ترین کاروبار تعمیر کرنے اور منظم کرنے میں جو طویل عرصہ صرف کیا ہے۔ اس کے نشان اور جھریاں اس کے چہرے سے نمایاں ہوں گی لیکن مجھے یہ دیکھ کر بڑا تعجب ہوا کہ اٹھتر سال کی عمر میں بھی وہ بالکل خاموش، متین اور مطمئن نظر آتا ہے جب میں نے اس سے پوچھا "آپ کبھی پریشان بھی ہوتے ہیں؟" اس نے جواب دیا نہیں میرا عقیدہ ہے کہ جب خدا ہر چیز پر مختار ہے تو آخر کار ہر چیز کا نتیجہ بہترین ہی ظاہر ہوگا۔ پھر پریشان ہونے کی کیا ضرورت ہے؟

آج علم امراض النفس کے ماہرین انجیل مقدس کے مبلغ بنتے جا رہے ہیں، وہ ہمیں مذہبی زندگی بسر کرنے کی اس لئے ترغیب نہیں دے رہے ہیں کہ ہم اگلی دنیا کے جہنم کے شعلوں سے بچ جائیں گے وہ مذہبی زندگی بسر کرنے کی اس لئے ترغیب نہیں دے رہے ہیں کہ ہم اگلی دنیا کے جہنم کے شعلوں سے بچ جائیں گے۔ وہ مذہبی زندگی اختیار کرنے کے لئے اس لئے اصرار کر رہے ہیں کہ ہم اس دنیا کے جہنم کے شعلوں سے معدے کا ناسور، سوزش سینہ، اعصابی کشمکش، اختلاج قلب سے محفوظ ہو جائیں۔ ہمارے ماہرین امراض النفس اور نفسیات دان کیا تلقین کر رہے ہیں۔ اس کی ایک مثال ہنری سی لنک کی کتاب "مذہب کی طرف مراجعت" میں دیکھئے۔ غالباً آپ کی پبلک لائبریری میں اس کی ایک جلد ہوگی۔ سچا عیسوی مذہب ایک ولولہ انگیز اور صحت بخش فعل ہے

یسوع نے کہا تھا "میں آیا ہوں تاکہ تمہیں زندگی مل سکے، اور زیادہ فراوانی سے" یسوع نے ان خشک اسالیب اور مردہ رسوم کی مذمت کی اور انہیں جھٹلایا جو اس کے زمانے میں مذہب کے نام پر مروج تھیں، وہ باغی تھا، اس نے ایک نئے مذہب کی تبلیغ کی — اور اس مذہب نے دنیا کو زیر و زبر کرنے کی دھمکی دی۔ یہی وجہ ہے کہ اسے سولی پر چڑھایا گیا۔ اس نے ایک ایسے مذہب کا پرچار کیا جو انسانوں کے لئے ہے — نہ کہ انسان مذہب کے لئے "کہ یوم السبت[1] انسان کے لئے بنایا گیا ہے، انسان یوم السبت کے لئے نہیں، اس نے گناہ کی نسبت خوف کا زیادہ ذکر کیا۔ خوف ہی کا غلط ہونا گناہ ہے — اپنی صحت کے خلاف گناہ، ایک حسین تر، مکمل تر، خوش تر اور بلند تر زندگی کے خلاف گناہ اور یسوع نے اسی کا پرچار کیا۔

ایمرسن اپنے آپ کو "مسرت کی سائنس" کا پروفیسر کہتا تھا۔ یسوع — "مسرت کی سائنس" کا استاد تھا۔ اس نے اپنے پیروؤں کو "خوشی منانے اور مسرت سے ناچنے" کا حکم دیا۔

یسوع نے اعلان کیا کہ مذہب میں صرف دو چیزوں کو اہمیت حاصل ہے، بدل و جان خدا سے محبت کرنا اور اپنے ہمسائے کو اپنے جیسا سمجھنا۔ جو شخص ان دونوں باتوں پر عمل کرتا ہے وہ پابند مذہب ہے۔ اس سلسلے میں میرے سسر ہنری پرانس آف ٹلسہ (اوکلاہاما) ایک درخشندہ مثال ہیں، بے شک وہ گرجے کے اندر نہ جائیں اور اپنے آپ کو کتنے ہی مناظرہ باز کیوں نہ ثابت کرنے کی کوشش کریں۔ یہ سب کچھ بے معنی ہے کیونکہ ان کی زندگی اسی سنہری اصول کے مطابق بسر ہو رہی ہے۔ وہ کوئی ایسا کام کر ہی نہیں سکتے جو خالصتاً خود غرضی یا بد دیانتی پر مبنی ہو۔ انسان کس بات سے مذہب پرست بنتا ہے۔ اس کا جواب جان بیلی سے سنیے، جان بیلی ایڈنبرا یونیورسٹی میں دینیات کا غالباً ممتاز ترین پروفیسر تھا، وہ کہتا ہے "چند نظریات کو ذہنی طور پر قبول کرنے اور کسی خاص اصول کو اختیار کرنے سے کوئی شخص مذہب کا پابند نہیں بن سکتا۔ سچا مذہبی بننے کے ایک مخصوص روح کا مالک ہونا۔

---

[1] وہ دن جو عبادت الٰہی اور آرام و آسائش کے لیے مخصوص ہو۔ عبادت و آرام کا یہ دن بنی اسرائیل کے لئے مقرر کیا گیا تھا (یہودیوں میں سنیچر، عیسائیوں میں اتوار یوم السبت ہے) انجیل۔

کا مالک ہونا اور ایک مخصوص زندگی کو اختیار کرنا ضروری ہے"۔

نفسیاتِ جدید کے باوا ولیم جیمز نے اپنے دوست پروفیسر ٹامس ڈیوڈسن کو لکھا تھا کہ "جوں جوں وقت گذرتا جاتا ہے۔ میرا خدا پر ایمان بڑھتا جاتا ہے"۔

میں اس کتاب میں کہیں ذکر کر چکا ہوں کہ جب ججوں نے بہترین کہانی کو چننے کی کوشش کی تو انہیں وہ کہانیاں اس قدر دلچسپ اور نفیس نظر آئیں کہ انہیں یہ بتانا مشکل ہو گیا کہ بہترین کس کو قرار دیا جائے، چنانچہ انعام کی رقم تقسیم کرنی پڑی۔ اول انعام کی مستحق دوسری کہانی مندرجہ ذیل ہے۔ یہ ایک خاتون کا ناقابلِ فراموش تجربہ ہے جسے یہ مشکل راستہ تلاش کرنا پڑا کہ وہ خدا کے بغیر کچھ نہیں کر سکتی۔

میں اس خاتون کو میری کش مین کہوں گا اگرچہ یہ اس کا اصلی نام نہیں ہے وہ بیٹوں اور پوتوں والی ہو چکی ہے۔ اور وہ اس کی کہانی چھپی ہوئی دیکھ کر پریشان ہو جائیں گے چنانچہ میں اس کے ساتھ متفق ہو گیا کہ اس کی شخصیت ظاہر نہیں کی جائے گی۔ تاہم عورت بھی حقیقی ہے اور اس کی کہانی بھی سچی ہے۔ چند مہینے ہوئے، وہ آرام کرسی پر میرے برابر بیٹھی ہوئی تھی اور اس نے اپنی جو کہانی سنائی وہ مندرجہ ذیل ہے۔

اس نے کہا "سرد بازاری کے دنوں میں میرے شوہر کی اوسط آمدنی اٹھارہ ڈالر فی ہفتہ تھی۔ اکثر اوقات ہمیں اتنی رقم بھی نہیں ملتی تھی۔ کیونکہ جب میرا شوہر بیمار پڑ جاتا تو اسے معاوضہ نہیں ملتا تھا — اور یہ حادثہ اکثر ہوتا تھا۔ میرے شوہر کے ساتھ کئی چھوٹے موٹے حادثے پیش آ چکے تھے۔ پھر اس پر کلشوتے، سرخ بخار اور انفلوئنزا کے بھی کئی حملے ہو چکے تھے ہم نے اپنے ہاتھوں سے جو چھوٹا موٹا سا مکان بنایا تھا۔ وہ بھی ہم سے چھن گیا۔ پچاس ڈالر پرچون فروش کے ہم نے دینے تھے — اور اس پر طرہ یہ کہ کھانے کے لئے پانچ بچے موجود تھے پڑوسیوں کے کپڑے دھوتی، استری کرتی اور اس طرح جو آمدنی ہوتی۔ اس سے فوجی سٹور سے پرانے کپڑے خرید لاتی اور انہیں ادھیڑ کر اپنے بچوں کے کپڑے بنا دیتی۔ ہر وقت کی پریشانی

اور فکر نے مجھے گھلا دیا تھا اور میں بیمار پڑ گئی تھی۔ جس پریوں فروش کے ہم مقروض تھے اس نے ایک روز میرے گیارہ سالہ لڑکے پر دو پنسلیں چرانے کا الزام لگایا، میں جانتی تھی کہ میرا بیٹا دیانتدار اور حساس ہے۔ اور مجھے معلوم تھا کہ مجھے دوسرے لوگوں کے سامنے اس کی بے عزتی کی گئی ہے۔ لیکن میں مجبور تھی اور کچھ نہ کر سکتی تھی۔ اس آخری تنکے نے میری رہی سہی ہمت بھی توڑ دی۔ میں نے اپنی مفلسی اور غربت پر غور کیا اور مجھے مستقبل دھندلکوں میں لپٹا ہوا نظر آیا۔ میں اس قدر پریشان اور اُداس تھی کہ کپڑے دھونے کے سامان کو سمیٹ دیا اور دروازے اور کھڑکیاں بند کر کے اپنی پانچ سالہ بچی کو ساتھ لے کر اپنے کمرے میں جا کر لیٹ گئی۔ میری بچی نے مجھ سے پوچھا۔" امی تم یہاں کیا کر رہی ہو؟" میں نے جواب دیا۔" یہاں ہوا نہیں آتی۔" پھر میں نے گیس ہیٹر جلا دیا جو ہمارے پاس بیٹھک کے بیچ پڑا ہوا تھا۔ جب میں اپنی بچی کو اپنے پہلو میں لٹا کر لیٹ گئی۔ اس نے پھر پوچھا۔" امی عجیب بات ہے۔ ابھی تھوڑی دیر ہوئی کہ ہم سو کر اُٹھے تھے۔" میں نے جواب دیا۔" بیٹی کوئی فکر نہ کرو، ہم ذرا سی اور آنکھ لگا لیں۔" پھر میں نے گیس کی سٹر سٹر سنتے ہوئے اپنی آنکھیں بند کر لیں۔ میں اس گیس کی بو کبھی بھی نہیں بھول سکوں گی ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔

"اچانک مجھے احساس ہوا کہ میں نے کہیں سے گانے کی آواز سُنی ہے، میں غور سے کان لگا کر سننے لگی، دراصل میں باورچی خانے میں ریڈیو بند کرنا بھول گئی تھی اور گانے کی آواز وہیں سے آ رہی تھی۔ لیکن اب کیا ہو سکتا تھا، گانا جاری رہا۔ کوئی شخص بڑی پُر درد لَے میں ایک پُرانی مناجات گا رہا تھا۔

مسیح ہمارا کتنا اچھا دوست ہے

ہمارے سارے غموں اور گناہوں کا بوجھ اُٹھانے والا!

لے جانا کتنا بڑا استحقاق ہے

دعا کے ذریعہ ہر چیز خدا تک

اوہ، ہم اکثر اوقات کتنے اطمینان سے محروم ہو جاتے ہیں۔
اوہ، ہم کس قدر بے ضرورت درد برداشت کرتے ہیں۔
سب کچھ اس لئے کہ ہم نہیں لے جاتے
ہر ایک چیز دعا کے ذریعے خدا تک!

جب میں اس مناجات کو سن رہی تھی مجھے محسوس ہوا کہ میں نے ایک بڑی المناک غلطی کی ہے، میں اپنی ساری کٹھن اور جگر گداز لڑائیاں تنہا ہی سر کرنے کی کوشش کرتی رہی ہوں، میں دعا کے ذریعے ہر چیز خدا تک نہیں پہنچاتی ــــ میں فوراً اٹھ کھڑی ہوئی، گیس بند کیا، دروازے کھول دیئے اور کھڑکیاں چڑھا دیں۔

"میں باقی سارا دن روتی اور دعائیں مانگتی رہی، میں نے صرف مدد ہی کے لئے دعا نہیں مانگی ــــ بلکہ خدا کی نعمتوں کا تہ دل سے شکر ادا کرتی رہی، اس نے مجھے کتنی نعمتیں دی تھیں، پانچ تندرست، خوبصورت اور ذہنی اور جسمانی اعتبار سے مضبوط بچے، میں نے خدا سے وعدہ کیا کہ میں کبھی بھی دوبارہ اس کی دوبارہ ناشکر گذار نہیں ہونگی اور میں نے اس وعدے کو پورا کیا ہے۔

"جب ہم اپنے مکان سے محروم ہو گئے اور پانچ ڈالر ماہوار پر ایک سکول کی عمارت کرائے پر لے کر رہنے لگے، میں پھر بھی خدا کا شکر کرتی تھی کہ ہمارے پاس سر چھپانے اور گرمی سردی سے بچنے کے لئے کم از کم چھت تو ہے، میں خلوص اور دیانتداری سے اپنے پروردگار کا شکر ادا کرتی تھی کہ حالات بدتر نہیں ہوئے ــــ اور میرا یقین ہے کہ اس نے میری دعا سن لی۔ وقت پر ہمارے حالات بہتر ہونے لگے ــــ راتوں رات نہیں بلکہ بتدریج آہستہ آہستہ جب کساد بازاری کم ہونے لگی، ہمارے پاس بھی تھوڑا تھوڑا پیسہ آنے لگا مجھے ایک بڑی دیہاتی کلب میں ٹوپیوں کی پڑتال کرنے والی لڑکی کی ملازمت مل گئی اور فالتو کام کے طور پر جرابیں بیچنے لگی، میرے ایک بیٹے کو زرعی فارم میں کام مل گیا۔ وہ صبح شام تیرہ گائیں دوہا کرتا تھا، اس طرح اسے کالج میں داخل ہونے کے لئے مدد مل گئی۔ آج میرے بچے جوان اور رشد دی شدہ ہیں، میرے

تین خوبصورت پوتے پوتیاں ہیں اور جب مجھے خوفناک اور ڈراؤنا دن یاد آتا ہے جب میں نے گیس جلایا تھا، میں بار بار خدا کا شکر بجا لاتی ہوں کہ میں وقت پر بیدار ہو گئی! اگر میں وہی وطیرہ اختیار کئے رکھتی تو میں کتنی ہی خوشیوں سے محروم رہتی! کتنے ہی شاندار سالوں سے ہمیشہ کے لئے ہاتھ دھو لیتی! اب جب میں کسی کو یہ کہتے سنتی ہوں کہ میں زندگی کو ختم کرنا چاہتا ہوں، تو میرا جی چاہتا ہے کہ زور زور سے چلاؤں 'ایسا مت کرو' ہماری زندگی کے تاریک لمحات صرف وقتی اور عارضی ہوتے ہیں .... اور پھر مستقبل آتا ہے...
..... سہانا اور تابناک مستقبل! ....

امریکہ میں اوسطاً ہر تیس منٹ میں ایک شخص خودکشی کرتا ہے تقریباً ایک سو بیس سیکنڈوں میں ایک شخص پاگل ہو جاتا ہے۔ ان میں سے اکثر ہستیوں — اور غالباً حزن کے المیوں کی ایک کثیر تعداد — سے دامن بچایا جا سکتا ہے۔ اگر مذہب دعا میں جو راحت اور تسکین ملتی ہے اسے یہ لوگ حاصل کرنے کی کوشش ہی کریں۔

عصرِ حاضر کے ممتاز ماہرین علم امراض النفس ڈاکٹر کارل جنگ اپنی کتاب جدید انسان روح کی تلاش میں[1] یوں کہتے ہیں "پچھلے تیس سالوں کے دوران میں روئے زمین کے تقریباً تمام مہذب ممالک کے لوگوں نے مجھ سے مشورہ حاصل کیا ہے زندگی کے دوسرے نصف یعنی پینتیس سال سے اوپر کے میرے سارے مریضوں میں کوئی شخص بھی ایسا نہیں جس کے مسئلے کا آخری حل زندگی کے مذہبی نقطۂ نظر میں نہ ملتا ہو۔ یہ نہایت آسانی سے کہا جا سکتا ہے کہ یہ لوگ اس لئے بیمار ہوئے کیونکہ وہ اس چیز سے محروم ہو چکے تھے جو ہر زمانے کے زندہ مذاہب نے اپنے پیروکاروں کو دی ہے اور یہ حقیقت ہے کہ ان میں سے کوئی بھی اس وقت تک صحت یاب نہ ہوا جب تک کہ اس نے دوبارہ مذہب کی طرف رجوع نہیں کیا۔"

یہ بیان اس قدر وقیع اور اہم ہے کہ میں اسے جلی حروف میں لکھنا چاہتا ہوں۔

---

[1] ناشر: کیگان پال، فرنچ، ٹرب نر اینڈ کمپنی لمیٹڈ

ڈاکٹر کارل ژونگ لکھتے ہیں:۔

"پچھلے تیس سالوں کے دوران میں روئے زمین کے تقریباً تمام مہذب ممالک کے لوگوں نے مجھ سے مشورہ حاصل کیا ہے۔ زندگی کے دوسرے نصف یعنی پینتیس سال سے اوپر کے میرے سارے مریضوں میں کوئی شخص بھی ایسا نہیں جس کے مسئلے کا آخری حل زندگی کے مذہبی نظریئے میں نہ ملتا ہو۔ یہ نہایت آسانی سے کہا جا سکتا ہے کہ یہ لوگ محض اس لئے بیمار ہوئے کیونکہ وہ اس چیز سے محروم ہو چکے تھے جو ہر زمانے کے زندہ مذاہب نے اپنے پیروکاروں کو دی ہے اور یہ حقیقت ہے کہ ان میں سے کوئی بھی اس وقت تک صحت یاب نہ ہوا۔ جب تک کہ اس نے دوبارہ مذہب کی طرف رجوع نہیں کیا"۔

ولیم جیمز نے بھی تقریباً یہی بات کہی ہے "ایمان ان قوتوں میں سے ایک قوت ہے جن کے سہارے انسان زندہ رہتا ہے اور اس کی کامل عدم موجودگی کا نتیجہ شکست اور انحطاط ہوتا ہے"۔

عظیم ترین ہندوستانی رہنما آنجہانی مہاتما گاندھی کبھی کے ختم ہو چکے ہوتے اگر وہ بھجن کی زندگی بخش قوت سے فیض یاب نہ ہوتے۔ مجھے یہ کیسے معلوم ہوا کیونکہ خود گاندھی جی نے کہا تھا "اگر بھجن نہ ہوتے تو میں بہت عرصہ پہلے پاگل ہو گیا ہوتا"۔

ہزاروں لوگ اس کی تصدیق کر سکتے ہیں جیسا کہ میں پہلے عرض کر چکا ہوں اگر میری والدہ کی دعائیں اور ایمان شامل حال نہ ہوتا۔ تو خود میرے ابا جی کبھی کے چھلانگ لگا کر ڈوب چکے ہوتے۔ وہ ہزاروں مصیبت زدہ درد مند جو ہمارے پاگل خانوں میں جا رہی ہیں، غالباً امن و سکون کی زندگی بسر کر سکتی تھیں اگر انہوں نے اپنی جنگیں تنہا لڑنے کے بجائے بلند و برتر طاقت سے مدد مانگی ہوتی۔

جب ہم زچ ہو جاتے ہیں اور ہماری ہمت جواب دینے لگتی ہے تو ہم میں سے

بہت سے مایوس ہو کر خدا کی طرف رجوع کرتے ہیں ۔ "دو مرڈی کے بل میں کوئی دہریہ نہیں
ہے"۔ لیکن ہم مایوس ہونے تک کیوں انتظار کریں؟ کیوں نہ ہر روز اپنی طاقت کو تازہ کریں؟
اتوار ہی کا کیوں انتظار کریں؟ کئی سالوں سے میری یہ عادت چلی آرہی ہے کہ میں ہفتے کی
آخری شام کو خالی گرجوں میں گھس جاتا ہوں۔ جب میں یہ دیکھتا ہوں کہ اتنی عجلت میں ہوں کہ
روحانی چیزوں کے متعلق سوچنے کے لیے میں چند منٹ بھی نہیں نکال سکتا تو میں اپنے دل میں
کہتا ہوں "ڈیل کارنیگی، ذرا ایک منٹ ٹھہرو۔ ارے چھوٹے سے آدمی اتنی بے قراری
اور عجلت کیوں؟ تمہیں چاہیئے کہ تھوڑی دیر توقف کرو اور زندگی کے تناظر پر نظر دوڑاؤ!"
ایسے موقعوں پر اکثر اوقات جو بھی مجھے پہلا گرجا نظر آتا ہے، میں اس کے اندر چلا جاتا ہوں۔
اگرچہ میں پروٹسٹنٹ ہوں لیکن میں ہفتے کی آخری شام کو اکثر یا تو ففتھ ایونیو پر سینٹ پیٹرک کے
گرجے میں جاتا ہوں اور اپنے آپ کو یاد دلاتا ہوں کہ شاید آئندہ تیس سالوں میں میں
مر جاؤں گا۔ میں ان عظیم روحانی حقیقتوں کا اور سچائیوں کو یاد کرتا ہوں جو ابدی اور غیر فانی
ہیں اور جن کی تمام مذاہب تلقین کرتے ہیں۔ میں سمجھتا ہوں کہ ایسا کرنے سے میرے اعصاب پرسکون
ہو جاتے ہیں۔ میرے جسم کو آرام پہنچتا ہے، میرا تناظر وسیع ہو جاتا ہے اور مجھے اپنی [illegible] کی نئی قدریں
معین کرنے میں مدد ملتی ہے۔ کیا میں آپ سے بھی اس عمل کی سفارش کر سکتا ہوں۔

میں نے اس کتاب کے لکھنے میں چھ سال صرف کیے ہیں۔ اس عرصے میں میں نے سینکڑوں
مثالیں اور ٹھوس شہادتیں جمع کی ہیں کہ لوگوں نے دعا کی مدد سے کیسے ڈر اور پریشانی کو مغلوب
کیا۔ میری فائل ایسے واقعات و مثال سے بھری پڑی ہے۔ یہاں میں آپ کو ایک شکستہ دل،
ناامید کتب فروش کی مثالی کہانی سناتا ہوں۔ اس کا نام جان آر۔ انتھونی ہے۔ وہ اب
ہاؤسٹن (ٹیکساس) میں اٹارنی ہے اور اس کا دفتر ہمبل بلڈنگ میں واقع ہے۔ اس کی کہانی
ذیل ہے جو کہ اس نے خود ہی مجھے سنائی تھی
"بائیس سال گزرے، میں نے اپنا پرائیویٹ قانونی دفتر بند کر دیا اور یہ قانونی

کتابوں کی ایک کمپنی کا اضلاعی نمائندہ بن گیا۔ میرے ذمے وکیلوں کے پاس قانون کی کتابوں کا
ایک سیٹ بیچنے کا کام لگایا گیا ـــــ کتابوں کا یہ سیٹ ہر وکیل کے لیے ناگزیر تھا۔
مجھے اس کام کی خوب اچھی طرح اور مکمل تربیت دی گئی۔ میں نے فروخت کی بالواسطہ گفتگو
اور ہر قسم کے ممکنہ اعتراضات کے معقول جوابات سیکھ لیے۔ کسی وکیل کے پاس جانے سے پہلے
میں اٹارنی کی حیثیت سے اس کے رجحان، اس کی پریکٹس کی نوعیت، اس کی سیاست اور
دل پسند مشغلوں کے متعلق معلومات حاصل کر لیتا۔ ملاقات کے دوران میں ان معلومات کو
کافی ہوشیاری اور سلیقے سے اپنے کام میں لاتا، پھر بھی کوئی نہ کوئی خامی رہ جاتی تھی اور
مجھے کتابوں کے لیے آرڈر نہ مل سکتے۔

میں بہت مایوس اور بیدل ہو گیا۔ جوں جوں دن اور ہفتے گزرتے گئے میں اپنی کوشش
دگنی چوگنی کرتا گیا پھر بھی میری بکری اتنی نہ ہو سکی جو میرے اخراجات کی کفیل ہو سکتی۔ میرے
اندر خوف اور دہشت کا احساس پیدا ہو گیا۔ میں لوگوں سے ملتے ہوئے گھبراتا تھا۔ جب
میں کسی وکیل کے گھر کے اندر داخل ہوتا، خوف کا یہ احساس اتنا شدید ہو جاتا کہ دروازے
کے باہر ادھر ادھر قدم ناپتا رہتا ـــ بالڈنگ سے باہر نکل کر بلاک کے چکر کاٹنے لگتا
آخر کافی قیمتی وقت ضائع کرنے اور محض قوت ارادی سے دفتر کا دروازہ کھٹکھٹانے
کے لیے کافی جرأت اور حوصلہ پیدا کر کے میں کانپتے ہوئے ہاتھوں سے نیم امیدی کے
عالم میں دروازے کی چٹخنی گھماتا کہ میرا مطلوبہ شخص اندر ہو گا۔

ہمارے منیجر نے دھمکی دی کہ اگر میں نے مزید آرڈر نہ بھجوائے تو وہ میری پیشگی بند کر
دے گا۔ گھر میں بیوی اپنے اور اپنے تین بچوں کے اخراجات چکانے کے لیے پیسوں
کا تقاضا کرتی۔ مجھے ہر وقت یہی خیال رہنے لگا۔ مایوسی روز بروز مجھ پر غالب آتی گئی۔ میری
سمجھ میں نہ آتا تھا کہ کیا کروں۔ جیسا کہ میں پہلے کہہ چکا ہوں، میں اپنی پرائیویٹ پریکٹس بند
... ہوں کم جواب دے چکا تھا اور اب دوسرے لوگوں کے پاس

جا چکے تھے مجھے کہیں سے امید کی کرن نظر نہیں آتی تھی میں بالکل قلاش ہو چکا تھا میری جیب میں اتنے پیسے بھی نہیں تھے کہ میں ہوٹل کے بل ہی ادا کر سکتا یا گھر جانے کے لئے ٹکٹ خرید سکتا۔

اور اگر میرے پاس ٹکٹ کے دام بھی ہوتے پھر بھی مجھ میں اتنی جرأت نہیں تھی کہ شکست خوردہ آدمی کی طرح گھر لوٹ کر جاتا۔ انجام کار ایک مایوس کن شام کو آہستہ آہستہ چلتا ہوا اپنے ہوٹل کے کمرے پر پہنچ گیا ـــــ میرے خیال میں آخری مرتبہ جب میں بک ـــ انتہائی بے بس میں ذہنی اور جسمانی اعتبار سے مکمل شکست قبول کر چکا تھا۔ مایوس، نا امید، شکستہ دل میری سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ کونسا راستہ اختیار کروں، مجھے اپنے مرنے یا جینے کی کوئی خاص پرواہ نہیں تھی۔ مجھے افسوس ہو رہا تھا کہ میں پیدا ہی کیوں ہوا۔ اس رات میں نے کریم دودھ کے ایک گلاس کے سوا کچھ نہ کھایا پیا اور اتنا بھی میرے مقدور سے زیادہ تھا۔ اس رات میں سمجھا کہ شکستہ دل لوگ کیوں ہوٹل کی کھڑکی سے کود پڑتے ہیں، اگر مجھ میں اتنی جرأت ہوتی تو شاید میں بھی یہی کر گزرتا میں سوچنے لگا کہ آخر زندگی مقصد کیا ہے، مجھے معلوم نہیں تھا اور نہ میں اسے سمجھ سکا۔

"چونکہ وہاں کوئی شخص نہیں تھا جس سے میں اپنا دکھ درد کہتا۔ میں نے خدا کی طرف رجوع کیا، میں سچے دل سے دعا مانگنے لگا۔ میں نے قادر مطلق سے التجا کی کہ "اے خدا تو مجھے مایوسی اور نا امیدی کی تاریک بھول بھلیوں سے نکال اور مجھے روشنی، عقل اور سمجھ عطا کر تاکہ میں اس جال کو توڑ کر باہر نکل سکوں، اے خداوند! تو مجھے کتابوں کے آرڈر حاصل کرنے میں مدد دے تاکہ میں اپنے اہل و عیال کو پالنے کے لئے پیسے حاصل کر سکوں ـــــ تو تو میری دعا قبول کر، میں تیرا ناچیز اور گنہگار بندہ ہوں اور مجھے امید ہے کہ تو مجھے دھتکارے گا نہیں۔ یہ دعا مانگنے کے بعد میں نے اپنی آنکھیں کھولیں اور ہوٹل کے اس تنہا اداس کمرے میں ایک میز پر بائیبل پڑی ہوئی دیکھی، میں نے اسے بڑھ کر اٹھایا اور کھول کر یسوع کے ان حسین اور غیر فانی وعدوں کو پڑھنے لگا جس نے صدیوں تک تنہا، پریشان اور شکست خوردہ انسانوں کو

دہماریں واقع ہوگی اور ان کے دلوں کے اندر نئی امنگیں پیدا کی ہوں گی۔"

"اپنی زندگی کے متعلق کوئی خیال نہ کرو، تم کیا کھاؤ گے اور کیا پیو گے۔ اور نہ اپنے جسم کے لئے کہ تم کیا پہنو گے؟ کیا زندگی گوشت اور جسم لباس سے بڑھ کر نہیں ہے؟ فضا کے پرندوں کو دیکھو، وہ نہ بوتے ہیں نہ کاٹتے ہیں نہ اپنے گوداموں میں کچھ جمع کرتے ہیں، پھر بھی تمہارا آسمانی باپ انہیں روزی دیتا ہے۔ کیا تم ان سے کہیں زیادہ افضل نہیں ہو؟ .... لیکن پہلے تم خدا کی حکومت اور اس کا انصاف تلاش کرو اور پھر یہ ساری چیزیں تمہاری ہوں گی"۔

"جب میں نے دعا مانگی اور ان الفاظ کو پڑھا، ایک معجزہ ظہور پذیر ہوا۔ میری اعصابی کشمکش ختم ہو گئی، میری تشویش، پریشانی اور خوف دور ہو گیا۔ اور ان کی جگہ ابھارنے والی جرات، امید اور کامیاب یقین نے لے لی۔

اگرچہ ہوٹل کے بل ادا کرنے کے لئے میرے پاس کافی پیسے نہیں تھے، پھر بھی میں خوش تھا۔ میں بستر پر لیٹ گیا اور تمام قسم کے فکر و غم سے آزاد ہو کر گہری نیند سو گیا۔ برسوں کے بعد مجھے پہلی بار یہ سکون اور اطمینان نصیب ہوا تھا۔

"اگلی صبح میری روح اس قدر آزادی محسوس کر رہی تھی کہ میں بمشکل ہی اپنے آپ پر قابو پا سکا۔ میرے ملنے کا میابیوں کے دروازے کھل گئے تھے۔ میں اپنے اندر ایک نیا ولولہ محسوس کر رہا تھا۔ اس تیلین سرد اور بارش والے دن کو میں دلیرانہ اور رغبت قدم اٹھاتا ہوا، اپنے پہلے پراسکٹ کے دفتر پہنچ گیا۔ میں نے مضبوط اور پر استقلال گرفت سے دروازے کی چٹخنی کھینچی اور صاحب اور ستھری اور رفتار سے مسکراتے ہوئے کہا، گڈ مارننگ مسٹر سمتھ! میں آل امریکن لار بک کمپنی کا نمائندہ جان، آر، انتھونی ہوں؟

"جی ہاں، جی ہاں! اس نے ہاتھ بڑھاتے ہوئے اپنی کرسی سے اٹھ کر کہا۔ آپ سے مل کر بڑی خوشی ہوئی۔ آئیے، بیٹھیے۔

نے اس روز اتنے آرڈر حاصل ہوئے کہ ہفتوں میں بھی نہ ہوئے ہوں گے۔ اس شام

میں ایک فاتح ہیرو کی طرح فخر سے گردن بلند کر کے ہوٹل کے اندر داخل ہوا۔ میں اپنے آپ کو ایک بالکل نیا انسان محسوس کر رہا تھا اور فی الواقع میں ایک نیا انسان تھا۔ میرا ذہنی رویہ نیا اور کامیاب تھا! آج مجھے صرف گرم دودھ کے گلاس پر گذارہ کرنے کی ضرورت نہ تھی نہیں صاحب، تو بہ کیجئے! میں نے خوب پیٹ بھر کر مچھلی اور گوشت کھایا۔ اس دن سے میری آمدنی میں تیزی سے اضافہ ہونے لگا۔

"اکیس سال پہلے اس روز آمیر ملو (ٹیکساس) کے ایک معمولی ہوٹل میں میرے اندر ایک نیا انسان پیدا ہوا تھا۔ اگلے روز بھی میرے خارجی حالات ویسے ہی تھے جیسے کہ میری ہفتوں کی ناکامی کے دوران میں تھے میرے اندر ایک زبردست انقلاب آچکا تھا۔ میں اچانک خدا سے اپنے تعلقات کی نوعیت سے واقف ہو گیا تھا۔ محض اکیلا آدمی آسانی سے شکست کھا سکتا ہے۔ ایک شخص جو باطنی قوت کا مالک ہو اور جس کو نفضل ایزدی حاصل ہو وہ ناقابلِ تسخیر ہے، میں کیونکہ جانتا ہوں کیونکہ خود میری زندگی میں واقعہ پیش آچکا ہے۔

"مانگئے اور آپ کو دیا جائے گا۔ ڈھونڈیئے اور آپ پالیں گے، دستک دیجئے اور دروازے آپ کے لئے کھل جائیں گے!"

جب مسز ایل۔ جی۔ بیارڈ (۲۲۱ آٹھویں سٹریٹ ہائی لینڈ رملائی نوائیں) اپنی زندگی کے سخت ترین المیے سے دوچار ہوئی اسے معلوم ہوا کہ اسے صرف اسی وقت سکون اور اطمینان مل سکتا ہے اگر وہ خداوند خدا کے سامنے جھک جائے اور دوزانو ہو کر کہے۔ "خدایا! ہوگا وہی جو تو چاہے گا، میرے چاہے کچھ نہیں ہوگا"

وہ مجھے ایک خط میں لکھتی ہے۔ "ایک روز شام کے وقت ہمارے ٹیلیفون کی گھنٹی بجی، یہ چودھویں مرتبہ بجی تھی، لیکن اب مجھے ریسیور اٹھانے کی ہمت نہیں پڑتی تھی، میں جانتی تھی کہ آواز فوراً ہسپتال سے آرہی ہوگی۔ میں خوفزدہ تھی کیونکہ مجھے خطرہ تھا کہ ہمارا چھوٹا بچہ موت کی آغوش میں جا رہا ہے، وہ گردن توڑ بخار میں مبتلا تھا، اسے پہلے ہی پنسلین کے ٹیکے

دبئے جا چکے تھے، لیکن اس نے اس کے درجۂ حرارت کو بے فائدہ کرنے اور بگاڑنے کے سوا کچھ نہیں کیا تھا اور ڈاکٹر ڈر رہا تھا کہ بیماری اس کے دماغ تک پہنچ چکی ہے۔ شاید یہ اس کے دماغ میں رسولی پیدا کر دے گی ـــــ اور اس کے بعد موت! ٹیلیفون وہیں سے آیا تھا جس کا مجھے خطرہ تھا، ہسپتال سے آواز آ رہی تھی، ڈاکٹر ہمیں جلدی ہسپتال آنے کے لئے کہہ رہا تھا۔

"شاید آپ یہ اور میرے شوہر کے ذہنی کرب کا اندازہ کر سکیں جو ہم انتظار خانے میں بیٹھے برداشت کر رہے تھے۔ وہاں اور لوگ بھی موجود تھے اور سب کے پاس بچے تھے، اور ہم وہاں خالی ہاتھ بیٹھے ہوئے تھے اور سوچ رہے تھے کہ میری گود بھی دوبارہ ہری ہو سکے گی یا نہیں۔ آخر کار ڈاکٹر صاحب نے ہمیں اپنے پاس بلایا۔ ان کی صورت دیکھ کر ہمارے دل ڈوب گئے اور رہی سہی امید بھی جاتی رہی۔ ان کے الفاظ نے ہمیں مایوسی کی اتھاہ گہرائیوں میں پھینک دیا۔ انہوں نے کہا کہ آپ کے بچے کے بچنے کا چار میں صرف ایک امکان ہے۔ اگر آپ کسی اور ڈاکٹر کو جانتے ہوں تو براہِ مہربانی اس سے تصدیق کرا لیجئے۔"

"گھر لوٹتے ہوئے میرا شوہر بالکل حوصلہ ہار بیٹھا اس نے مٹھی بھینچ کر سٹیرنگ وہیل کو دھکا دیا۔ پھر بولا۔ بیٹس میں ہرگز یہ برداشت نہیں کر سکتا آپ نے کسی مرد کو روتے دیکھا ہے؟ یہ کوئی خوشگوار نظارہ نہیں ہوتا۔ راستے میں ہم نے کار کھڑی کر دی۔ اور کچھ باتیں کرنے کے بعد گرجے کے اندر جا کر دعا مانگنے کا فیصلہ کر لیا کہ اگر خدا کی یہی مرضی ہے کہ وہ ہمارا بچہ چھین لے تو ہم اس کی مرضی کے تابع رہیں گے۔ میں ایک کونے میں بیٹھ گئی۔ میری آنکھوں سے آنسوؤں کی جھڑی لگی ہوئی تھی اور میں کہے جا رہی تھی کہ ہوگا وہی جو تو چاہے گا۔ میں تیری مرضی میں کوئی دخل نہیں دے سکتی۔"

"جونہی میں نے یہ الفاظ کہے، مجھے ایسا اطمینان اور سکون محسوس ہوا، جس کا مجھے کافی عرصے سے تجربہ نہیں ہوا تھا۔ میں ایک اندرونی کیف میں کھو گئی اور میری روح پر ایک نیا

مہرور چلا گیا۔ گھر جاتے ہوئے میں سارا راستہ یہی کہتی رہی ہوگا وہی جو تو چاہے گا۔ میں تیری مرضی میں کوئی دخل نہیں دے سکتی۔

"میں اس رات پہلی بار ہفتے بعد اطمینان کے ساتھ سوئی۔ چند دنوں کے بعد ڈاکٹر صاحب نے بلا کر مجھے بتایا کہ بچہ خطرات سے گزر چکا ہے۔ میں خداوند خدا کا شکر ادا کرتی ہوں کہ آج ہمارا بچہ بالکل تندرست اور صحیح سلامت ہے اور چار سال کا ہو چکا ہے۔"

میں ایسے لوگوں کو جانتی ہوں جو سمجھتے ہیں کہ مذہب صرف عورتوں، بچوں اور مبلغوں کے لئے بنایا گیا ہے۔ انہیں اپنے "مرد" ہونے پر فخر ہے جو اپنی لڑائیاں تنہا ہی لڑ سکتے ہیں۔ انہیں یہ جان کر تعجب ہوگا کہ دنیا کے بہت سے شہرۂ آفاق "مرد" عبادت کرتے ہیں اور دعائیں مانگتے ہیں۔ مثلاً "مرد" جیک ڈیمپسی نے مجھے بتایا کہ "میں دعا مانگے بغیر کبھی نہیں سوتا۔" اس نے کہا "جب تک میں خدا کا شکر ادا نہ کروں میں کبھی کھانا نہیں کھاتا۔ جب میں لڑائی کی تربیت حاصل کر رہا تھا، میں روزانہ دعا مانگا کرتا تھا۔ جب میں کسی سے مقابلہ کرنے جاتا ہوں، تو گھنٹی بجنے سے پہلے دعا مانگا کرتا ہوں۔ دعا مجھے جرأت اور خود اعتمادی سے مقابلہ کرنے میں مدد دیتی ہے۔"

"مرد" کونی میک نے مجھے بتایا کہ "میں دعا مانگے بغیر کبھی سو نہیں سکتا۔"

"مرد" ایڈی رکن بیکر نے مجھے بتایا "مجھے یقین ہے کہ میری زندگی ہی دعا نے بچائی ہے۔ میں ہر روز دعا مانگا کرتا ہوں۔"

جنرل موٹرز اینڈ یونائیٹڈ سٹیٹس سٹیل کے سابق افسر اعلیٰ اور سابقہ وزیر خارجہ "مرد" ایڈورڈ آر سٹے ٹی نیس نے مجھے بتایا کہ "میں ہر روز صبح کے وقت دیانت، ذہانت، فراست اور ہدایت کی دعا مانگا کرتا ہوں۔"

"مرد" جے پیئر پوائنٹ مارگن اپنے زمانے کا عظیم ترین ماہر مالیات تھا۔ وہ اکثر اوقات وال سٹریٹ کے ٹرنٹی چرچ میں ہفتے کی شام کو جایا کرتا تھا اور دعا مانگا

کرتا تھا۔

جب جنرل آئزن ہاور برطانوی وامریکی فوجوں کی کمانِ اعلیٰ سنبھالنے کے لئے انگلستان گیا، اس کے پاس صرف ایک کتاب، بائبل تھی۔

جنرل مارک کلارک نے مجھے بتایا کہ "دورانِ جنگ میں ہر روز بائبل پڑھا کرتا تھا اور دعا مانگا کرتا تھا۔ چیانگ کائی شیک، جنرل منٹگمری، لارڈ نیلسن، جنرل واشنگٹن، رابرٹ ای لی، جیکسن اور بیسیوں دوسرے فوجی لیڈروں کا یہی دستور عمل تھا۔

یہ ولیم جیمز کے بیان کی حقیقت کو پا گئے تھے: "ہمارا اور خدا کا ایک دوسرے سے تعلق ہے جب ہم اپنے تئیں اس کے سامنے عریاں کرتے ہیں تو ہماری بڑی سے بڑی آرزو پوری ہو جاتی ہے۔"

ہزاروں زمانہ اسی حقیقت کو دریافت کر رہے ہیں۔ اب سات کروڑ بیس لاکھ امریکی کلیسا کے ارکان ہیں اور یہ ایک تاریخی ریکارڈ ہے۔ جیسا کہ میں پہلے کہہ چکا ہوں موجودہ زمانے کے سائنس دان بھی اسی نتیجے پر پہنچ رہے ہیں مثلاً ڈاکٹر کارل الیکسس مصنف "ان جانا انسان" اور عظیم ترین اعزاز "نوبل پرائز" کے یافتہ "ریڈرز ڈائجسٹ" کے ایک مضمون میں لکھتے ہیں: "کوئی شخص دعا سے زیادہ طاقتور قوت پیدا نہیں کر سکتا۔ یہ ایک قوت ہے جو اتنی ہی حقیقی ہے جتنی کشش ثقل۔ ایک طبیب کی حیثیت سے میرا یہ تجربہ ہے کہ جب انسان ہر قسم کی دوا سے مایوس ہو جاتا ہے تو دعا ؤں کی ساری پژمردگی اور بیماری دور کر دیتی ہے۔ دعا بھی ریڈیم کی طرح ایک روشن اور خود زا قوت کا کرشمہ ہے......

اور انسان ساری قوتوں کے اس بے پایاں سرچشمے سے سیراب ہو کر اپنی محدود طاقت میں اضافہ کر سکتا ہے۔ جب ہم دعا مانگتے ہیں تو ہم ایک لازوال تحریکی قوت سے اپنا رشتہ جوڑ لیتے ہیں جو کائنات کو چلاتی ہے۔ ہم دعا مانگتے ہیں کہ اس قوت کا ایک جزو ہماری ضرورتوں کے لئے مخصوص کر دیا جائے۔ یہاں تک کہ زمین مانگتے وقت ہماری انسانی خامیاں پوری ہو جاتی ہیں اور ہم مضبوط اور توانا ہو کر اٹھتے ہیں۔ جب ہم بے قرار ہو کر خدا کی طرف رجوع کرتے

سلہ امریکہ کا نیا صدر

تو ہم اپنے جسم اور روح دونوں کی بہتری کے لئے قدم اٹھاتے ہیں۔ یہ کبھی نہیں ہو سکتا کہ
کوئی شخص پورے خلوص اور اشتیاق سے دعا مانگے اور اس کا نتیجہ اچھا نہ نکلے۔"

ایڈمرل برڈ جانتا ہے کہ "کائنات کو چلانے والی لازوال تحریکی قوت سے اپنا رشتہ
جوڑنے" سے کیا مطلب ہے۔ اس کی اسی صلاحیت نے اسے اپنی زندگی کے نازک ترین دور
میں کامیاب ہونے میں مدد دی۔ وہ اپنی کہانی اپنی کتاب "اکیلا" میں سناتا ہے۔ ۱۹۳۴ء میں اس
نے پانچ مہینے ایک جھونپڑی میں بسر کئے جو انٹارکٹکا میں راس بیریئر کی برفیلی چوٹی کے
نیچے دبی ہوئی تھی۔ ۷۸ عرض بلد جنوبی پر وہ واحد زندہ مخلوق تھا۔ اس کی جھونپڑی
کے اوپر برف و باد کے طوفان گرجتے تھے۔ درجۂ حرارت نقطۂ انجماد سے وہ نیچے گر جاتا
تھا اور ایک نہ ختم ہونے والی رات کی تاریکی اس کے چاروں طرف چھائی تھی۔ جب اسے معلوم ہوا
کہ سٹوو سے نکلتی ہوئی کاربن مانو آکسائیڈ گیس کا زہر اس کے اندر سرایت ہوتا جا رہا ہے تو دہشت سے اس
کے ہاتھ پاؤں پھول گئے! وہ کیا کر سکتا تھا؟ مدد کا نزدیک ترین مقام ۱۲۳ میل کے فاصلے پر
واقع تھا اور وہاں تک پہنچنے کے لئے کئی مہینے کا عرصہ درکار تھا۔ اس نے اپنے سٹوو کو گاڑنے
اور ہوا کی آمد و رفت کے لئے راستہ بنانے کی کوشش کی لیکن بودار گیس اب بھی نکل رہی تھی!
وہ اکثر سردی کی تاب نہ لا کر نیچے گر پڑتا اور فرش پر بالکل بے ہوش پڑا رہتا۔ وہ کچھ کھا نہیں سکتا
تھا، پی نہیں سکتا تھا، سو نہیں سکتا تھا۔ وہ اس قدر کمزور ہو گیا تھا کہ اپنی سونے کی جگہ چھوڑ
کر کہیں جا نہیں سکتا تھا۔ اکثر اوقات وہ ڈر جاتا تھا کہ میں صبح تک زندہ نہیں بچوں گا۔ اسی
طرح جھونپڑی کے اندر مر جائے گا اور اس کا جسم برف کے ابدی تودوں میں چھپ جائے گا۔

اس کی زندگی کس چیز نے بچائی؟ ایک روز اپنی مایوسی کی انتہائی گہرائیوں میں اس نے اپنی
ڈائری اٹھائی اور اپنا فلسفۂ حیات لکھنے کی کوشش کرنے لگا۔ اس نے لکھا: "کائنات میں
انسان اکیلا نہیں ہے۔" اس نے اپنے اوپر ستاروں اور سیاروں کی منظم اصولوں کے متعلق
سوچا اور کس طرح وقت آنے پر ابدی سورج کی کرنیں قطب جنوبی کی ویرانیوں کو بھی

روشن اور منور کر دیں گی اور پھر اس نے اپنی ڈائری میں لکھا "میں اکیلا نہیں ہوں"
اسی احساس نے کہ "میں اکیلا نہیں ہوں" زمین کے سرے پر برف کے ایک سوراخ میں
رچرڈ بیارڈ کی زندگی بچائی۔ وہ لکھتے ہیں "میں جانتا ہوں کہ اسی نے مجھے کامیاب بنایا"
آگے چل کر وہ کہتا ہے "بہت کم لوگ ایسے ہیں، جو زندگی کے اس مقام پر پہنچ جاتے ہیں جہاں
باطنی ذرائع ختم ہونے کے قریب ہوں۔ انسان کے باطن میں قوت کے اتنے گہرے چشمے ہیں
جنہیں کبھی افشا نہیں کیا گیا۔ رچرڈ بیارڈ نے خدا کی طرف رجوع کر کے قوت کے ان چشموں
کو کھولنا اور ان سے فائدہ اٹھانا سیکھا۔

گلین اے۔ آرنلڈ نے مسیحی الانی نوئس کے کھیتوں میں سیکھا جو امیر البحر بیارڈ نے
قطب جنوبی کی برفانی چوٹیوں پر سیکھا تھا۔ مسٹر آرنلڈ بیمے کا دلال ہے۔ اور شکن بلڈنگ چلی
کوٹھو (الانی نوائس) میں رہتا ہے۔ اس نے پریشانیوں پہ غالب آنے کے متعلق مندرجہ ذیل کہانی
سنائی: "آٹھ سال ہوئے میں نے اپنے دروازے کے تالے کی چابی گھمائی، مجھے یقین تھا
کہ میں یہ چابی اپنی زندگی میں آخری مرتبہ گھما رہا ہوں۔ پھر میں اپنی کار میں بیٹھ گیا۔ اور دریا
کی طرف چل پڑا۔ میں ایک ناکام انسان تھا۔ ایک مہینہ پہلے میری چھوٹی سی دنیا ٹکڑے
ٹکڑے ہو کر میرے سر پر آ پڑی تھی۔ میرا بجلی کا کاروبار تباہ ہو گیا تھا۔ گھر پر میری ماں بستر
مرگ پر دراز تھی۔ میری بیوی دوسری مرتبہ حاملہ ہو چکی تھی۔ ڈاکٹروں کے بل بڑھتے جا رہے
تھے۔ ہم ہر وہ چیز گروی رکھ چکے تھے۔ جن سے کہ ہم کاروبار شروع کر سکتے تھے۔ ہماری کار،
ہمارا فرنیچر ہر چیز گروی ہو چکی تھی۔ میں اپنے بیمے کی پالیسیوں پر بھی قرض لے چکا تھا۔ اب ہر چیز
ختم ہو چکی تھی اور مجھ میں مزید قوت برداشت باقی نہیں رہی تھی۔ چنانچہ اپنے سارے مصائب کا
خاتمہ کرنے کے لیے میں اپنی کار میں بیٹھ گیا اور دریا کی طرف چل پڑا۔

میں کچھ میل دور دیہاتی علاقے میں نکل گیا۔ اور پھر سڑک چھوڑ کر کار سے اتر پڑا۔ اور زمین
پر بیٹھ کر بچوں کی طرح رونے لگا۔ جب دل کا گرد و غبار دھل گیا۔ میں فی الواقع کچھ سوچنے لگا۔

— پریشانیوں کے گرداب میں ہچکولے کھانے کے بجائے میں نے کوئی تعمیری چیز سوچنے کی کوشش کی، میرے حالات کس قدر خراب ہیں؟ کیا اس سے بدتر نہیں ہو سکتے؟ کیا یہ واقعی مایوس کن ہیں؟ میں انہیں بہتر بنانے کے لئے کیا کر سکتا ہوں؟"

میں نے اسی وقت اور اسی جگہ اپنا سارا معاملہ خداوند خدا کے حضور میں پیش کرنے اور اس سے دعا مانگنے کا تہیہ کر لیا۔ میں نے خشوع خضوع سے دعا مانگی، میں نے اس طرح دعا مانگی گویا کہ میری ساری زندگی کا انحصار اسی پر ہے۔ اور درحقیقت تھا بھی ایسا ہی۔ پھر ایک عجیب و غریب چیز واقع ہوئی، جونہی میں نے اپنا معاملہ اپنے سے ایک بلند و برتر قوت کے سپرد کیا۔ مجھے فوراً ذہنی سکون ہو گیا جس سے کئی مہینوں سے محروم تھا۔ میں کوئی آدھ گھنٹے تک وہاں بیٹھا روتا اور دعا مانگتا رہا۔ پھر میں اُٹھ کر گھر چلا آیا۔ اور ایک معصوم بچے کی طرح سو گیا۔

اگلے روز صبح جب میں بیدار ہوا تو میری پرانی خود اعتمادی اور جرأت لوٹ آئی تھی۔ اب مجھے کسی قسم کے خطرے کی کوئی پرواہ نہ تھی کیونکہ میں نے اپنا سارا معاملہ خدا کے سپرد کر دیا تھا۔ اس روز میں گردن بلند کر کے ایک مقامی ڈیپارٹمنٹ سٹور میں گیا۔ اور بجلی کے شعبے میں سیلزمین کی آسامی کے لئے درخواست دی۔ میں نے وقار اور خود اعتمادی کے ساتھ بات چیت کی۔ میں جانتا تھا کہ مجھے ملازمت مل کر رہے گی۔ اور چنانچہ مل ہی گئی۔ میں اس آسامی پر دل لگا کر کام کرتا رہا۔ جب جنگ کی وجہ سے بجلی کا سارا کاروبار تہس نہس ہو گیا۔ میں زندگی کے بیمے بیچنے لگا۔ اور اب بھی میں اپنے مرشد حقیقی کی نگرانی میں کام کرتا تھا۔ اس بات کو پانچ سال گذر چکے ہیں۔ اب میرے سارے بل ادا ہو چکے ہیں۔ میں تین خوبصورت بچوں کا باپ ہوں۔ میرا اپنا گھر ہے۔ میرے پاس اپنی کار ہے اور لائف انشورنس کمپنی میں پچیس ہزار ڈالر کا حصہ دار ہوں۔

"جب میں پیچھے مڑ کر دیکھتا ہوں، مجھے خوشی ہوتی ہے کہ میری ہر چیز ضائع ہو چکی تھی

میں اس قدر ناامید اور دل برداشتہ ہو گیا تھا کہ میں نے گھبرا کر دریا کا رُخ اختیار کیا۔ ــــــ اس الیسے نے مجھے خدا پر بھروسہ کرنا سکھایا ہے۔ اور اب میں جانتا ہوں کہ جو اطمینان، سکون اور خود اعتمادی میرے کبھی خواب میں بھی نہیں آسکتی تھی اس کو حاصل کرنا انسان کے بس میں ہے۔"

ہم مذہبی عقائد سے اس قدر اطمینان تسکین اور امن کیسے حاصل کر سکتے ہیں۔ اس کا جواب ولیم جیمز کی زبان سے سنیے: "وہ کہتے ہیں:" بل کھاتی ہوئی سطح کی طوفانی موجیں سمندر کے عمیق اور اتھاہ حصوں کو غیر پریشان اور بے خلل چھوڑ جاتی ہیں۔ اور جس شخص کی گرفت وسیع تر اور ابدی حقیقتوں پر ہوتی ہے اسے اپنی تقدیر کی لمحاتی نیرنگیاں نسبتاً غیر اہم اور بے وقعت چیزیں نظر آتی ہیں۔

چنانچہ مذہب پرست انسان اولوالعزم، ثابت قدم اور مستقل مزاج ہوتا ہے۔ اس کے اندر شانتی، سلامتی طبع اور سکونِ قلب کوٹ کوٹ کر بھرا ہوا ہوتا ہے۔ اور جو فرض بھی اس کے ذمے عائد کیا جائے اسے وہ ابدیت سکون اور خاموشی کے ساتھ کرنے کے لیے تیار رہتا ہے۔

اگر ہم بے قرار اور پریشان ہیں۔ پھر کیوں نہ خدا کو آزمائیں؟ کیوں ممانوئیل کانٹ[1] کے الفاظ میں "خدا پر ایمان لے آئیں۔ کیونکہ ہمیں ایسے ایمان کی ضرورت ہے" کیوں نہ اپنے آپ کو لازوال تحریکی قوت سے منسلک کرلیں جو کائنات کے رشتے پیدا کرتی ہے؟"

اگر آپ فطرت یا تعلیم و تربیت کے اعتبار سے مذہبی آدمی نہ بھی ہوں ــــ اگر آپ سراسر کاسیت اور لا ادریت پسند ہوں۔ پھر بھی دعا آپ کے یقین سے زیادہ آپ کی مدد کر سکتی ہے۔ کیونکہ یہ ایک عملی چیز ہے۔ عملی کہنے سے میرا مطلب ہے؟ میرا مطلب یہ ہے کہ ہماری تین بنیادی ضروریں پوری کرتی ہے جو تمام انسانوں کے ساتھ مخصوص ہیں خواہ وہ خدا پر ایمان رکھتے ہوں یا نہ رکھتے ہوں۔

[1] مشہور عالم جرمن فلسفی

۱۔ ہم پریشان اور مضطرب کیوں ہیں؟ دعا اس کا جواب الفاظ میں بیان کرنے میں مدد دیتی ہے۔ ہم چوتھے باب میں دیکھ چکے ہیں کہ غیر واضح اور مبہم مسئلے سے نپٹنا ناممکن ہوتا ہے۔ ایک اعتبار سے دعا اپنے مسئلے کو کاغذ پر لکھنے کے مترادف ہے۔ جب ہم اپنے کسی معاملے میں مدد مانگتے ہیں، خواہ وہ خدا سے ہی کیوں نہ ہو، اسے مناسب الفاظ میں بیان کرنا ضروری اور ناگزیر ہے۔

۲۔ دعا ہمیں اکیلے نہ ہونے اور اپنے بوجھ کو بٹانے کا احساس دلاتی ہے۔ ہم میں بہت کم لوگ اتنے طاقتور ہیں کہ بھاری سے بھاری بوجھ اور شدید سے شدید تکلیفوں کو اکیلے برداشت کر سکیں۔ بعض اوقات ہماری پریشانیاں اس قدر داخلی اور شخصی نوعیت کی ہوتی ہیں کہ ہم ان کا اپنے عزیز ترین دوستوں اور رشتے داروں کے پاس بھی ذکر نہیں کر سکتے۔ پھر دعا ہی ہمارے پاس آخری وسیلہ رہ جاتا ہے۔ ہر ایک ماہر امراض النفس آپ کو یہ بتائیگا کہ جب ہمارے اعصاب میں کھنچاؤ آتی ہو رہی ہو۔ ہمارا گلا گھٹ رہا ہو یا ہم کسی روحانی تکلیف میں مبتلا ہوں تو ہم کسی سے اپنی تکالیف و مشکلات کا ذکر کر کے اپنا بوجھ ہلکا کر سکتے ہیں اگر ہم دوسروں کو اپنا بھیت نہیں بتا سکتے۔ ہم خدا کو بتا سکتے ہیں۔

۳۔ دعا کرنے کے عملی اصول کو فعل میں لاتی ہے۔ یہ عمل کی طرف پہلا قدم ہوتا ہے میں نہیں مانتا کہ کوئی شخص اپنے کسی کام کی تکمیل کے لئے دعا مانگے اور اس کی آرزو پوری نہ ہو ــــ دوسرے الفاظ میں وہ اسے پورا کرنے کے لئے عملی قدم اٹھائے۔ ایک مشہور آفاقی سائنسدان کہتا ہے "انسان دعا سے زیادہ طاقتور چیز کوئی پیدا نہیں کر سکتا"۔ پھر کیوں اس سے فائدہ نہ اٹھایا جائے؟ اسے خدا کہہ لیجئے، روح، پرماتما یا اللہ۔ جب تک فطرت کے معموں میں گرفتار رہیں، ناموں کے متعلق جھگڑنے کی کیا ضرورت ہے؟

کیوں نہیں آپ اسی وقت کتاب بند کر کے اپنے خوابگاہ میں جا کر خدا کے سامنے دو زانو ہو کر اپنے دل کا بوجھ ہلکا کر لیتے؟ اگر آپ مذہب سے بیگانہ ہو چکے ہیں تو اس قادر مطلق

سے دعا کیجئے کہ وہ آپ کے ایمان کو تازہ کر دے۔ کہئے: "اے خدایا! اب میں اپنی جنگیں تنہا نہیں لڑ سکتا۔ مجھے تیری محبت اور مدد درکار ہے تو میری ساری خطائیں معاف کر۔ میرا دل بدی سے پاک کر۔ مجھے امن، سکون، آشتی، صحت اور مسرت کا رستہ دکھا اور میرے دل کو میرے دشمنوں کی محبت سے بھی بھر دے۔"

اگر آپ خود دعا مانگنا نہیں جانتے تو اس خوبصورت اور ولولہ انگیز دعا کو دہرایئے جو سات سو سال ہوئے سینٹ فرانسس نے لکھی تھی۔

"خدایا! تو مجھے امن کا ایک ہتھیار بنا۔ جہاں کہیں نفرت ہے تو مجھے وہاں پیار اور محبت بونے دے۔ جہاں رقابت ہے وہاں عفو۔ جہاں شک ہے وہاں ایمان جہاں مایوسی ہے وہاں امید، جہاں تاریکی ہے وہاں روشنی، جہاں اندھیرا ہے وہاں نور، جہاں غم ہے وہاں خوشی۔

"اے مالک ملکوت! مجھے اتنی ہمت عطا کر کہ مجھے اتنی ہمدردی کی ضرورت نہ پڑے جتنی میں دوسروں کے ساتھ کر سکوں۔ لوگوں کو مجھے اتنا نہ سمجھنا پڑے جتنا مجھے لوگوں کو۔ اتنی محبت نہ کرا وُں جتنی کر سکوں، کیونکہ دینے سے ہی ہمیں ملتا ہے، عفو کرنے سے ہم عفو کے مستحق بنتے ہیں اور مرنے سے ہی ہم ابدی زندگی کے لئے جنم لیتے ہیں۔"

تنقید اور نکتہ چینی

باب ٢٠:- نامناسب نکتہ چینی

سنہ ۱۹۲۹ء میں ایک تقریب نے قومی تعلیمی حلقوں میں سنسنی پیدا کر دی تھی۔ اس تقریب کا مشاہدہ کرنے کے لئے امریکہ کے ہر حصہ سے علماء اور فضلاء شکاگو پہنچ گئے۔ بات دراصل یہ تھی کہ چند سال ادھر ایک نوجوان نے جس کا نام رابرٹ ہوچنز تھا، روزی کمانے کے لئے بیرا گیری، لکڑ تراشی، ٹیوشن اور پارچہ فروشی کے مختلف پیشے اختیار کئے۔ ان مختلف مدارج میں گزرنے کے صرف آٹھ سال بعد اب اس کے امریکہ کی چوٹی کی بڑی یونیورسٹی شکاگو کا صدر بننے کی رسم افتتاح ادا ہو رہی تھی۔ اس کی عمر؟ تیس سال۔ ناقابلِ یقین! بوڑھے اور تجربہ کار ماہرین تعلیم حیرت سے اپنے سر ہلا رہے تھے اور بہت ناراض تھے۔ اور اس "حیرت انگیز لڑکے" پر اعتراضات کی چٹانیں برس رہی تھیں۔ "اس پر یہ نقص ہے، اس پر وہ نقص ہے۔ بہت کم عمر ہے۔ خام اور ناتجربہ کار ہے۔ اس کے تعلیمی نظریات ٹیڑھے میڑھے اور کج مج ہیں۔" اخبارات بھی ان حملوں میں نمایاں حصہ لے رہے تھے۔

جب رسم افتتاح ادا ہو گئی ایک دوست نے رابرٹ مینارڈ ہوچنز سے کہا "مجھے

آج صبح اس اخبار کے اداریئے کو پڑھ کر صدمہ پہنچا۔ اس میں تمہارے بیٹے کو خواہ مخواہ گالیاں دی گئی ہیں۔"

ہاں ہیو جینز اکبر نے جواب دیا "میں نے بھی پڑھا ہے یہ بہت تلخ اور سخت ہے لیکن یاد رکھو، کوئی بھی مردہ کتے کو ٹھوکر نہیں لگاتا۔"

جی ہاں، کتا جتنا زیادہ اہم ہوگا، لوگوں کو اس کے ٹھوکر لگانے میں اتنا ہی لطف آئیگا۔ پرنس آف ویلز کو جو بعد میں ایڈورڈ ہشتم کے نام سے تخت نشین ہوا اور اب ڈیوک آف ونڈسر ہے زبردستی اس کا احساس کرایا گیا۔ وہ اس زمانے میں ڈارٹ ماؤتھ کالج ڈیون شائر میں تعلیم پا رہا تھا۔ اس کالج کا تعلق برطانیہ کے بحری محکمے سے ہے اور نیول کیڈٹ اناپولس سے مماثل ہے۔ شہزادے کی عمر تقریباً چودہ سال کی تھی۔ ایک روز ایک بحری افسر نے اسے روتے ہوئے دیکھا اور پوچھا کہ کیا بات ہے؟ شہزادے نے پہلے تو بتانے سے انکار کر دیا لیکن آخر کار حقیقت تسلیم کر لی۔ بحری نوجوانوں نے انہیں ٹھوکریں لگائی تھیں۔ کالج کے پرنسپل نے لڑکوں کو بلایا اور انہیں کہا کہ شہزادے نے شکایت نہیں کی ہے لیکن وہ یہ جاننا چاہتا ہے کہ آخر اسے ہی اس بدسلوکی کے لئے کیوں منتخب کیا گیا۔

کافی دیر تک کھنکارنے، زیرلب مسکرانے، قہقہے لگانے اور ایڑیاں رگڑنے کے بعد آخر کار نوجوانوں نے تسلیم کر لیا کہ "جب ہم خود شاہ کی بحری فوج میں کمانڈر اور کیپٹن بن جائیں گے۔ تو ہم یہ کہہ سکیں گے کہ ہم نے بادشاہ کو ٹھوکریں لگائی تھیں۔

اس لئے جب آپ کو ٹھوکریں لگائی جائیں، آپ پر نکتہ چینی اور حرف گیری کی جاوے۔ یاد رکھیئے۔ اکثر یہ صرف اس لئے کیا جاتا ہے کہ اس سے ٹھوکر لگانے والے کو اہمیت کا احساس ہوتا ہے اکثر اس کا یہ مطلب ہوتا ہے کہ آپ کسی چیز کی تکمیل کر رہے ہیں اور توجہ کے مستحق ہیں بعض لوگوں کو دوسروں کی مذمت کرنے سے وحشیانہ تسکین حاصل ہوتی ہے، جو ان کی نسبت زیادہ پڑھے لکھے یا زندگی میں زیادہ کامیاب ہوں، مثلاً جب میں یہ باب لکھ رہا تھا مجھے

ایک عورت کا خط ملا جس میں مکتی فوج کے بانی جنرل بوتھ کو گالیاں دی گئی تھیں، بات یہ تھی کہ میں نے ایک نشری تقریر میں جنرل بوتھ کی کافی تعریف کی تھی چنانچہ اس عورت نے مجھے لکھا کہ "غریبوں کی امداد کے لئے جو روپیہ جمع کیا گیا تھا۔ جنرل بوتھ نے اس میں سے اسی لاکھ ڈالر کا غبن کیا تھا" بے شک یہ الزام بے سروپا تھا لیکن اس عورت کو سچائی کی تلاش نہیں تھی، وہ اپنے سے ایک بلند تر ہستی کی ملامت کر کے اپنے ادنیٰ درجے کی تسکین ڈھونڈھ رہی تھی۔ اور اپنے سفلی جذبات کی تشفی کرنے کی کوشش کر رہی تھی، میں نے اس کے تلخی بھرے خط کو ردی کی ٹوکری میں پھینک دیا۔ اور خدائے قادر مطلق کا شکر ادا کیا کہ میری اس کے ساتھ شادی نہیں ہوئی تھی۔ اس کے خط سے جنرل بوتھ کے متعلق تو کوئی نئی بات معلوم نہ ہو سکی لیکن اس عورت کے اپنے کردار پر کافی روشنی پڑ گئی۔ شوپنہار کئی سال پہلے کہہ چکا ہے۔ ذلیل اور کمینے لوگ بڑے آدمیوں کی غلطیوں اور حماقتوں پر بہت خوشی محسوس کرتے ہیں۔

ریاست ییل کے پریذیڈنٹ کے متعلق یہ مشکل سے یقین کیا جا سکتا ہے کہ وہ کوئی کمینہ انسان ہوگا۔ لیکن ریاست ییل کا ایک سابق پریذیڈنٹ ٹیموتھی ڈوائٹ ایک شخص کی جو بظاہر امریکی جمہوریہ کی صدارت کے لئے انتخاب لڑ رہا تھا، مذمت کرنے میں بڑی خوشی محسوس کرتا تھا۔ ییل کے پریذیڈنٹ نے تنبیہ کی کہ "اگر یہ شخص امریکہ کا صدر منتخب ہو گیا تو غالباً ہماری بیویاں اور بیٹیاں قانونی بدکاری کا شکار ہو جائیں گی۔ ان کی شریفانہ طریقے سے بے عزتی کی جائے گی بظاہر ان کے ساتھ معقول برتاؤ کیا جائے گا لیکن درحقیقت انہیں خراب کیا جائے گا نیکی اور نزاکت ختم ہو جائے گی۔ بدی اور شقاوت کا دور دورہ ہوگا خدا اور انسان کے ساتھ نفرت کی جائے گی۔

بالکل ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ہٹلر کی مذمت کی جا رہی ہے لیکن نہیں۔ حقیقت یہ نہیں یہ مذمت ٹامس جیفرسن کی تھی۔ کون ٹامس جیفرسن؟ غیر فانی اور زندہ جاوید ٹامس جیفرسن "اعلان آزادی" کا مصنف جمہوریت کا سرپرست ٹامس جیفرسن۔

آپ کے خیال میں اس امریکی پر "منافق"، "ریاکار"، "مکار"، "ڈاکو"، "گرہ کٹ"، "قاتلوں کا سردار" ہونے کے الزام لگائے گئے ہوں گے؟ ایک اخبار میں کارٹون شائع ہوا جس میں اسے جلاد کی مشین پر دکھایا گیا تھا۔ پاس ہی ایک بڑا سا چاقو پڑا تھا جو اس کا سر کاٹنے کے لئے تیار تھا۔ جب وہ بازار میں سے گذرتا تھا تو لوگوں کا ہجوم اس کی ہنسی اڑاتا، اس پر آوازے کستا۔ وہ کون تھا؟ جارج واشنگٹن[1]۔

لیکن اس کو گذرے تو کافی عرصہ ہو چکا ہے۔ ممکن ہے اس وقت سے انسانی فطرت کچھ بہتر ہو گئی ہو۔ چلئے ہم معلوم کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ہم امیر البحر پیری کی مثال لیتے ہیں۔ کون پیری؟ وہی سیاح جس نے ۶ اپریل ۱۹۰۹ء کو برف گاڑی میں قطب شمالی پر پہنچ کر دنیا کو چونکا دیا۔ اور سارے روئے زمین پر سنسنی پیدا کر دی۔ ایک ایسی منزل جس تک پہنچنے کے لئے صدیوں سے اولوالعزم اور علو ہمت لوگ کوشش کرتے رہے اور بعض تو اس کوشش میں اپنی جانیں تک قربان کر چکے تھے۔ خود پیری کو بھی بھوک اور سردی نے تقریباً نیم مردہ کر دیا تھا اور اس سردی میں اس کے پاؤں کی آٹھ انگلیاں اس قدر منجمد ہو چکی تھیں کہ انھیں کاٹنے کے سوا کوئی چارہ نہ رہا۔ وہ اس قدر مصائب میں گھر چکا تھا کہ وہ ڈرتا تھا کہ وہ خود پاگل ہو جائے گا۔ لیکن واشنگٹن میں اس کے اعلیٰ فوجی افسر پیچ و تاب کھا رہے تھے۔ کیونکہ پیری کو اس قدر پبلسٹی، شہرت اور تحسین و آفرین حاصل ہو رہی تھی۔ چنانچہ انھوں نے اس پر الزام لگایا کہ وہ سائنسی مہموں کے لئے روپیہ جمع کرتا ہے اور پھر اسے [illegible] اور آوارہ گردی کرنے میں ضائع کر دیتا ہے۔ غالباً انہیں اس الزام کی صداقت پر یقین نہیں تھا کیونکہ جس بات پر ہم یقین کرنا چاہتے ہوں۔ اس پر نہ یقین کرنا تقریباً ناممکن ہوتا ہے۔ وہ پیری کو نیچا دکھانے اور اسے ذلیل کرنے اور اس کی راہ میں روڑے اٹکانے پر اس قدر تلے ہوئے تھے کہ پریذیڈنٹ میک کینلے کے براہ راست آرڈر نے پیری کو [illegible] قطب شمالی میں اپنی مہم جاری رکھنے کے قابل بنایا۔

[1] [illegible] پہلا صدر جس نے امریکہ کو برطانیہ سے آزادی دلائی۔

اگر پیری واشنگٹن کے بحری محکمہ میں کلرک کر رہا ہوتا تو کیا اس کی اتنی مخالفت کی جاتی؟ نہیں۔ ہرگز نہیں اس وقت وہ ہرگز اتنا اہم آدمی نہ ہوتا کہ دوسروں کو اس سے حسد ہوتا۔

جنرل گرانٹ کو پیری سے بھی زیادہ تلخ تجربہ ہوا۔[1] ۱۸۶۲ء میں جنرل گرانٹ نے پہلی فیصلہ کن فتح حاصل کی۔ شمالی امریکہ والوں کی یہ پہلی شاندار فتح تھی جو انہوں نے جنوب والوں پر حاصل کی تھی اور اس فتح نے جنرل گرانٹ کو راتوں رات قومی ہیرو بنا دیا۔ اس ایک فتح کی دور دھوپ یورپ میں بھی صدائے بازگشت سنائی دی اور اس نے وہاں کے حالات پر نہایت گہرے اور دور رس اثرات ڈالے۔ اس فتح کی خوشی میں مین سے لے کر دریائے مسیسپی کے کناروں تک گرجوں میں گھنٹیاں بجنے لگیں اور چاروں طرف روشنی ہی روشنی نظر آنے لگی لیکن اس عظیم فتح کو حاصل کرنے سے چھ ہفتوں کے اندر اندر شمال کے ہیرو جنرل گرانٹ کو گرفتار کر لیا گیا، اس کی فوج کی کمان اس سے چھین لی گئی۔ ذلت اور مایوسی کے احساس سے گرانٹ روتا تھا۔

اپنی فتح کے عین نصف النہار میں جنرل یو۔ ایس۔ گرانٹ کو گرفتار کیا گیا؟ زیادہ تر اس کی وجہ یہ تھی کیونکہ اس نے اپنے متکبر اعلیٰ افسروں کے رشک اور حسد کے جذبات کو بھڑکا دیا تھا۔

اگر آپ کو نامعقول اور نامناسب نکتہ چینی کے متعلق پریشانی ہو تو اصول یہ ہے:۔

یاد رکھیے کہ نامناسب اور غیر معقول نکتہ چینی عموماً ڈھکی چھپی تعریف ہوتی ہے

یاد رکھیے کہ کوئی بھی مردہ کتے کو ٹھوکر نہیں لگاتا۔

---

[1] ۱۸۶۱ء میں امریکہ کی شمالی اور جنوبی ریاستوں کے درمیان غلامی کے مسئلے پر جنگ ہوئی تھی جس میں جنوبی ریاستیں ہار گئی تھیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ غلامی کا رواج منسوخ کر دیا گیا اور امریکہ دوبارہ متحد ہو گیا۔

باب ۲۱ :- نکتہ چینی سے اغماض

میں نے ایک مرتبہ میجر جنرل سیڈلے بٹلر سے انٹرویو کیا۔ کون بٹلر؟ ——— وہی "بڑے کی سی آنکھوں والا" اور "بوڑھا" "جہنمی شیطان" بٹلر! مجھے آیا خیال شریف میں؟ ہاں وہی بیادہ نام بانکا جرنیل ——— امریکہ کی بحری فوجوں کا پہلا جیسٹی کمانڈر۔

اس نے مجھے بتایا کہ "جب میں نوجوان تھا میری انتہائی خواہش یہ تھی کہ میں لوگوں میں ہر دلعزیز بن جاؤں، میں ہر شخص پر اچھا تاثر چھوڑنا چاہتا تھا" اس زمانے میں ذرا سی نکتہ چینی اور بے جا سیکھ بھی دل کو بری لگتی تھی۔ لیکن اس نے اعتراف کرتے ہوئے کہا کہ "تیس سال کی بحری زندگی نے میری کھال کو سخت کر دیا ہے۔ میری بے عزتی کی گئی۔ میری مذمت کی گئی۔ مجھ پر پھٹکار ماری گئی۔ سانپ، زرد کتا اور سانگ کہہ کر میری توہین کی گئی۔ ماہرین نے مجھے برا بھلا کہا۔ مجھے ایسی ایسی باتوں کا مجموعہ کہا گیا جن کے لئے انگریزی زبان میں مناسب الفاظ نہیں ملتے، لیکن ان چیزوں نے کیا مجھے پریشان کیا؟ ہاہا! اب جب میں سنتا ہوں کہ کوئی مجھے برا بھلا کہہ رہا ہے تو میں گردن گھما کر بھی اس کی طرف نہیں دیکھتا کہ وہ کون ہے؟"

ممکن ہے کہ "بڑے کی سی آنکھوں والے" "بوڑھے" بٹلر کی تنقید اور نکتہ چینی سے کوئی دلچسپی ہی نہ ہو۔ لیکن یہ حقیقت ہے کہ ہم میں سے اکثر اصحاب ذرا ذرا سی باتوں اور چھوٹی چھوٹی پھبتیوں اور معمولی آوازوں کو نہایت سنجیدگی کے ساتھ لے بیٹھتے ہیں جن میں ہم لپیٹے جاتے ہیں۔ کئی سال گزرے، مجھے وہ دور وقت مجھے اچھی طرح یاد ہے۔ میری تعلیم بالغان کی جماعتوں کا مظاہرہ ہو رہا تھا۔ اس مظاہرے کے دیکھنے والوں میں "نیویارک سن" کا نامہ نگار بھی شامل تھا اگلے روز اس نے میرا اور میرے کام کا خاکہ اڑایا۔ کیا اس پر مجھے غصہ آیا، بے شک میں نے اسے اپنی ذاتی توہین سمجھا میں نے "نیویارک سن" کی مجلس انتظامیہ کے صدر گل ہو جز کو ٹیلیفون کیا اور اس سے عملی طور پر مطالبہ کیا کہ وہ تمسخر اڑانے کے بجائے ایک مضمون چھاپے میں

جس میں حقائق و واقعات دیانتداری سے بیان کئے گئے ہوں۔ میں جرم کی مناسب سزا دینے پر تلا ہوا تھا۔

اور اب مجھے اپنے فعل پر ندامت ہوئی ہے، مجھے احساس ہو گیا ہے کہ اخبار خریدنے والوں میں سے نصف لوگوں نے اس مضمون کو دیکھا تک نہیں، پڑھنے والوں میں سے نصف لوگوں نے اسے تفریح طبع کا ایک معصوم ذریعہ سمجھا ہوگا۔ اور جن لوگوں نے اسے نہایت ذوق شوق سے پڑھا ہوگا۔ ان میں نصف بھی اسے چند دنوں کے اندر اندر بھول گئے ہوں گے۔

اب مجھے احساس ہوتا ہے کہ لوگ میرے یا آپ کے متعلق نہیں سوچتے اور نہ انھیں یہ پروا ہوتی ہے کہ دوسروں کے متعلق کیا کہا گیا ہے۔ وہ ہر وقت اپنے ہی متعلق سوچتے رہتے ہیں۔ ناشتے سے پہلے، ناشتے کے بعد اور آدھی رات گذر جانے کے دس منٹ بعد بھی وہ آپ کی یا میری موت کی خبر کی نسبت اپنے معمولی درد سر کے متعلق زیادہ تشویش کا اظہار کرتے ہیں۔

اگر ہمارے ہر چہ عزیز ترین دوستوں میں سے ایک ہمارے متعلق جھوٹی باتیں کہتا ہے تہمتیں تراشتا ہے۔ ہمارا مذاق اڑاتا ہے۔ ہمارے ساتھ فریب کرنے کی کوشش کرتا ہے ہماری پیٹھ میں خنجر گھونپتا ہے۔ ہمارے ساتھ بے وفائی کرتا ہے ہمیں ہرگز پریشان نہیں ہونا چاہئے کیونکہ یسوع پر بھی ہو بہو یہی کچھ بیت چکا ہے اس کے بارہ گہرے اور قلبی دوستوں میں ایک کھلم کھلا اس وقت اس سے منحرف ہو گیا جب اس پر مصیبتوں کے پہاڑ ٹوٹ پڑے۔ اس نے تین دفعہ اعلان کیا کہ "میں تو یسوع کو جانتا بھی نہیں"۔ اور جب اس نے یہ الفاظ کہے تو اس نے خدا کو حاضر ناظر جان کر قسم کھائی! اس کے ایک دوسرے عزیز ساتھی نے بالکل معمولی سی رقم ـــ تقریباً انیس ڈالر، جدید پیمانے کے حساب سے ـــ لے کر اس سے غداری کی! بارہ میں سے ایک! ذرا سوچئے، یسوع کے ساتھ یہ سلوک روا رکھا گیا پھر میں اور آپ

اس سے بہتر سلوک کی کیوں توقع رکھیں ؟

چند سال پہلے میں نے اندازہ کر لیا تھا کہ "اگرچہ میں لوگوں کو غیر مناسب نکتہ چینی سے روک نہیں سکتا۔ لیکن میں اس سے ایک بہتر کام کر سکتا ہوں ۔ میں یہ معلوم کرنے کی کوشش کروں گا کہ یہ غیر مناسب نکتہ چینی مجھے مضطرب کیوں کرتی ہے ؟"

میں اس کی وضاحت کرتا ہوں ۔ میں یہ نہیں کہتا کہ ہر قسم کی نکتہ چینی کو نظر انداز کر دیا جائے نہیں، میرا ہرگز یہ مطلب نہیں ۔ میں صرف اتنا کہنا چاہتا ہوں کہ "غیر معقول اور نامناسب نکتہ چینی پر توجہ نہ دی جائے ۔ میں نے ایک دفعہ ایلینور روز ویلٹ سے پوچھا ۔ " آپ نامعقول نکتہ چینی کے معاملہ میں کیا کرتی ہیں ؟ ــــ اور خدا شاہد ہے کہ ان پر نکتہ چینیوں کی انتہا ہو گئی ہے ۔ وہائٹ ہاؤس میں رہ کر کسی کو ایسے سچے اور مخلص دوست ملے اور نہ ایسے سخت دشمن ۔ جیسے کہ ان کے حصہ میں آئے تھے ۔

میرے سوال کا جواب دیتے ہوئے انہوں نے کہا " جب میں چھوٹی سی تھی ۔ میں بیحد شرمیلی تھی ۔ میں ہمیشہ ڈرا کرتی تھی کہ لوگ میرے متعلق کیا رائے قائم کرتے ہوں گے ؟ میں نکتہ چینی سے اس قدر خوفزدہ تھی کہ ایک دن گھبرا کر میں نے اپنی خالہ یعنی تھیوڈور روزویلٹ کی بہن سے کہا کہ خالہ جان، میں اس طرح ایک کام کرنا چاہتی ہوں ۔ لیکن مجھے نکتہ چینی سے ڈر آتا ہے ۔"

تھیوڈور روزویلٹ کی ہمشیرہ نے ان کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر دیکھا اور کہا جب تک تمہیں اپنے دل میں یقین ہو کہ تم سچی ہو، کبھی پروا نہ کرو کہ لوگ کیا کہتے ہیں " ۔ ایلینور روزویلٹ نے مجھے بتایا کہ "کئی سال بعد جب میں وہائٹ ہاؤس کی رکن منتخب ہو گئی ۔ تو یہ چھوٹی سی نصیحت میرے لئے کوہ ہمالیہ ثابت ہوئی ۔ انھوں نے اپنی بات کو جاری رکھتے ہوئے کہا ۔ "ہم صرف اسی صورت میں نکتہ چینی سے گریز کر سکتے ہیں ۔ اگر ہم چینی کی گڑیا بن کر طاق پر پڑے رہیں ۔ جو کچھ آپ دل میں محسوس کرتے ہیں کہ یہ ٹھیک ہے ۔ وہی کیجئے ،

۔ کیونکہ نکتہ چینی تو بہرصورت آپ پر ہوگی۔ اگر آپ کچھ کرتے ہیں۔ پھر بھی آپ کی خدمت کی جائے گی۔ اگر آپ کچھ نہیں کرتے پھر بھی آپ محفوظ نہیں رہیں گے"۔ یہ ان کا مشورہ تھا۔

جب آنجہانی میتھیو سی۔ برش امریکن انٹرنیشنل کارپوریشن ۴۰ والی سٹریٹ نیویارک کے پریذیڈنٹ تھے میں نے ان سے پوچھا "کیا آپ نے نکتہ چینی کو کبھی بری طرح محسوس کیا ہے؟" انہوں نے جواب دیا "ہاں اپنے شروع کے زمانے میں میں بہت حساس تھا اور نکتہ چینی کو بے حد محسوس کیا کرتا تھا۔ اس وقت میں یہ جاننے کے لئے بے قرار رہا کرتا تھا کہ ادارے کے سارے ملازمین مجھے مکمل خیال کریں۔ جب میں دیکھتا کہ وہ نہیں کرتے تو میں پریشان ہو جاتا۔ پہلے میں ایک شخص کو خوش کرنے کی کوشش کرتا جو مجھے مخالف نظر آتا۔ یہ کسی دوسرے کو مشتعل کر دیتی اور وہ میرے خلاف ہو جاتا۔ میں اس شخص کے ساتھ بناؤ کی کوشش کرتا تو دو اور شخص ناراض ہو جاتے۔ انجام کار مجھے اندازہ ہوا کہ اپنی ذات کو نکتہ چینی سے بچانے کے لئے میں مجروح جذبات اور احساسات کو تسکین دینے اور ہموار کرنے کی جس قدر کوشش کرتا ہوں میرے دشمنوں کی تعداد میں اتنا ہی اضافہ ہونا یقینی ہے۔ چنانچہ آخر کار میں نے اپنے دل میں ٹھان لی۔ اگر میں لوگوں سے بلند بننے کی کوشش کروں گا۔ تو مجھ پر ضرور نکتہ چینی ہوگی۔ اس لئے بہتر ہے کہ اس کا عادی ہو جاؤں، اس طرز عمل کو اختیار کرنے سے مجھے بے پناہ مدد ملی۔ اس وقت سے میں نے اپنا اصول بنا لیا کہ میں حتی الامکان بہترین کام کرنے کی پوری کوشش کرتا۔ پھر اپنا پرانا چھاتہ پہن لیتا اور نکتہ چینی کی بارش سے بھیگنے کے بجائے اسے راستے ہی میں روک دیتا"

ڈیمز ٹیلر اس سے بھی ایک قدم آگے نکل گیا۔ وہ تنقید کی بارش کو اپنے سر پر پڑنے دیتا اور اس پر کھلے بندوں اس کا مذاق اڑاتا۔ جب وہ نیویارک فل ہارمونک سمفنی آرکسٹرا کے نشری نغموں پر اتوار کی سہ پہر کی مجلس میں اپنے تبصرے اور جائزے نشر کر رہا تھا ایک عورت نے اسے خط لکھا کہ وہ "جھوٹا، فریبی۔ جعلساز، سانپ اور گیدڑ ہے"۔

اپنی اگلے ہفتے کی نشری تقریر میں مسٹر ٹیلر نے یہ خط ریڈیو پر پڑھ کر لاکھوں انسانوں کو سنایا۔ اپنی کتاب "انسان اور موسیقی" میں وہ ہمیں بتاتا ہے کہ "چند دنوں کے بعد مجھے اس خاتون کا دوسرا خط ملا۔ اس میں اس نے لکھا تھا کہ "میری رائے اب تک نہیں بدلی تم ابھی تک جھوٹے، فریبی، جعلساز، سانپ اور گیدڑ ہو۔" مسٹر ٹیلر آگے لکھتا ہے۔ "مجھے شک ہے کہ اس خاتون نے اس گفتگو کو توجہ سے سنا ہوگا تاہم ایسے آدمی کی تعریف کیے بغیر نہیں رہ سکتے جو نکتہ چینی کو اس انداز نظر سے دیکھتا ہو، ہم اس کی متانت، اس کے غیر متزلزل توازن اور اس کی حسن ظرافت کی داد دیتے ہیں۔"

چارلس شیب نے پرنسٹن یونیورسٹی کے طلبا کے سامنے تقریر کرتے ہوئے اعتراف کیا "میں نے اپنی زندگی کا ایک ترین سبق ایک بوڑھے جرمن کاریگر سے سیکھا تھا جو ہماری فولاد کی مل میں کام کرتا تھا۔ ایک روز بوڑھا مل کے دوسرے کاریگروں کے ساتھ نہایت گرما گرم بحث کرنے لگا۔ انھیں غصہ آگیا اور اسے دریا میں دھکا دے دیا۔ جب وہ کیچڑ اور پانی میں بھیگا ہوا میرے دفتر پہنچا، میں نے اس سے پوچھا:

تم نے ان لوگوں سے کیا کہا جنھوں نے تمہیں دریا میں دھکا دیا تھا۔ اس نے جواب دیا۔

"میں صرف ہنس دیا تھا۔"

چارلس شیب نے یہ اعلان کیا کہ "میں نے اس بوڑھے جرمن کاریگر کے الفاظ۔ "صرف ہنس دیا تھا" کو اپنا ماٹو بنا لیا ہے۔"

یہ ماٹو خاص کر اس وقت تو اور بھی اچھا ہے۔ جب آپ غیر معقول نکتہ چینی کے ہدف بنے ہوئے ہوں۔ آپ اس شخص کو تو جواب دے سکتے ہیں، جو آپ کو واپس جواب دیتا ہے لیکن آپ اس شخص کو کیا کہہ سکتے ہیں جو صرف ہنس دیتا ہے؟

اگر لنکن اپنے وحشی نقادوں اور نکتہ چینوں کو جواب دینے کی حماقت کرتا، تو وہ "خانہ جنگی کے دباؤ میں آکر پس چکا ہوتا۔ بالآخر اس نے کہا تھا مجھ پر جس قدر تنقید اور نکتہ چینی کی گئی ہے۔"

اس کا جواب دینا تو درکنار، اگر اسے پڑھنے کی بھی کوشش کرتا تو ع وہ جو بیچتے تھے دوائے دل۔ دکان اپنی بڑھا گئے' والا معاملہ ہوتا۔ میں حتی الامکان اپنی بہترین کوشش کرتا ہوں اور آخر دم تک اسی طرح کوشش جاری رکھوں گا۔ اگر میں راستی پر ہوا تو انجام کار میرے خلاف کیا اور کہا جا رہا ہے۔ سب دفتر بے معنی ہوگا۔ اور اگر میں غلط اور جھوٹا ثابت ہوا تو خدا کی قسم مجھے خود بھی اس سے ذرہ بھر اختلاف نہیں ہوگا۔ جو کچھ میرے خلاف کیا اور کہا جا رہا ہے۔"

اس لئے اگر آپ پر نامناسب اور غیر معقول نکتہ چینی کی جائے تو اصول ۲ یاد رکھیئے: اپنی بہترین کوشش کیجئے، پھر اپنا پرانا چھاتا تان کر نکتہ چینی کی بارش سے بھیگنے کے بجائے اسے راستے ہی میں روک لیجئے۔

باب ۲۲:۔ اپنا احتساب

میری ایک پرائیویٹ فائل ہے جس پر م۔ ح لکھا ہے۔ یہ الفاظ میری حماقتوں کا مخفف ہیں۔ میں اس فائل میں ان ساری حماقتوں کا ریکارڈ رکھتا ہوں جو مجھ سے سرزد ہوتی ہیں۔ بعض اوقات ایسی یہ یادداشتیں میں اپنے سیکرٹری سے لکھوا لیتا ہوں لیکن بعض اوقات وہ اس قدر ذاتی نوعیت کی ہوتی ہیں کہ مجھے ان کے لکھانے میں شرم محسوس ہونے لگتی ہے۔ اس لئے انہیں خود ہی لکھتا ہوں۔

اب میں ڈیل کارنیگی پر نکتہ چینیاں یاد کر سکتا ہوں جو میں نے اپنی حماقتوں کی فائل پندرہ سال پہلے لکھی تھیں۔ اگر میں اپنے ساتھ پوری دیانتداری اور انصاف برتتا تو میری کئی فائلیں ان حماقتوں کی یادداشتوں سے بھر گئی ہوتیں۔ شاہ ساؤل نے دو ہزار

سال پیشتر یہ الفاظ کہے تھے۔"میں نے حماقتیں کی ہیں اور بے شمار غلطیاں، بجنسہٖ یہی میری کیفیت ہے"

جب میں اپنی حماقتوں کی فائل نکالتا ہوں اور دوبارہ ان نکتہ چینیوں اور تنقیدوں کو پڑھتا ہوں جو میں نے اپنے متعلق لکھی تھیں وہ مجھے اپنے سخت سے سخت مسائل کو سلجھانے میں مدد دیتی ہیں اور اس میں ڈیل کارنیگی سے بحسن و خوبی نپٹ سکتا ہوں

میں اپنی مصیبتوں کا دوسرے لوگوں کو ذمہ دار سمجھنے کا عادی تھا۔ لیکن جوں جوں میری عمر بڑھتی جارہی ہے — اور شاید عقل و شعور بھی — مجھے احساس ہوتا جا رہا ہے کہ آخری تجزیے میں اپنی ساری مصیبتوں کا ذمہ دار خود میں ہوں۔ اکثر لوگوں کو جب وہ بڑے ہو جاتے ہیں یہی معلوم ہوتا ہے سینٹ ہیلینا میں نپولین نے کہا تھا "میری شکست اور زوال کی ذمہ داری خود مجھی پر عائد ہوتی ہے۔ اپنا سب سے بڑا دشمن میں آپ رہا ہوں — اور خود ہی اپنی حسرتوں کا موجب!"

میں ایک شخص کو جانتا ہوں۔ ان کا نام ایچ۔ پی ہوول ہے۔ جب وہ اپنی صلاحیتوں اور خامیوں کا اندازہ لگاتا تھا۔ وہ بہت بڑا فن کار بن جاتا تھا۔ جب نیویارک کے ایمباسیڈر ہوٹل کے نغشیات سٹور میں اس کے اچانک انتقال کی خبر ۳۱ جولائی ۱۹۴۴ء کے اخبارات میں شائع ہوئی تو وال سٹریٹ[1] سنّاٹے میں آگئی کیونکہ وہ امریکی مالیات کا ایک سرکردہ رہنما تھا۔ وہ کمرشل نیشنل بنک اینڈ ٹرسٹ کمپنی ۵۶ وال سٹریٹ کا چیئرمین اور چھوٹی بڑی بیشمار کارپوریشنوں کا ڈائرکٹر تھا۔ اس نے بالکل معمولی سی تعلیم پائی۔ ایک دیہاتی سٹور کی کلرکی سے اپنی زندگی کا آغاز کیا۔ آہستہ آہستہ وہ یو۔ ایس سٹیل کا منیجر بن گیا اور شہرت اور عزت کی منزلیں طے کرنے لگا۔

ایک روز میں نے مسٹر ہوول سے پوچھا کہ "آپ کی کامیابی کی وجوہات کیا ہیں؟

---

[1] نیویارک کا تجارتی اور سودی مرکز۔

اس نے جواب دیا۔ کئی سالوں سے میرا یہ دستور چلا آرہا ہے کہ میں دن بھر میں جتنا کام کرتا ہوں اس کا ایک فائل میں اندراج کرتا ہوں۔ سنیچر کی شام کو میرے گھر والے مجھے کسی پروگرام میں شریک نہیں کرتے کیونکہ انھیں علم ہوتا ہے کہ اس روز میں اپنے ہفتے بھر کے کام کا جائزہ لیتا ہوں اور اپنا احتساب کرتا ہوں۔ شام کا کھانا کھانے کے بعد میں اپنے کمرے میں تنہا رہ جاتا ہوں۔ میں اپنی فائل کھولتا ہوں اور دیکھتا ہوں کہ میں نے سوموار کی صبح سے لے کر اب تک کتنی ملاقاتیں کی ہیں کتنے لوگوں کے ساتھ بحثیں کی ہیں۔ اور کتنے جلسوں میں شریک ہوا ہوں۔ پھر میں اپنے آپ سے کہتا ہوں کہ فلاں وقت میں نے کیا غلطی کی تھی؟ میں نے کونسا کام ٹھیک کیا تھا اور میں کس طرح مزید اصلاح کر سکتا ہوں؟ بعض اوقات مجھے معلوم ہوتا ہے کہ اس ہفتہ وار جائزے سے میں بہت اُداس اور غمگین ہو جاتا ہوں بعض اوقات میں اپنی غلطیوں پر بھونچکا رہ جاتا ہوں۔ تاہم وقت کے ساتھ ساتھ ان غلطیوں میں کمی ہوتی گئی۔ احتساب کا یہ سلسلہ کئی سالوں سے جاری ہے اور اس سے مجھے بے پناہ فائدہ حاصل ہوا ہے۔

ممکن ہے کہ ایچ۔ پی ہوول نے اپنا نظریہ بن فرینکلن سے مستعار لیا ہو لیکن صرف اتنا فرق ہے کہ فرینکلن سنیچر کی شام کا انتظار نہیں کیا کرتا تھا۔ وہ ہر رات کو اپنے افعال کا سخت محاسبہ کیا کرتا تھا اسے معلوم ہوا کہ اس میں تیرہ نقائص ہیں۔ ان میں سے تین یہ ہیں۔ وہ وقت ضائع کرتا ہے معمولی باتوں پر طیش میں آجاتا ہے۔ لوگوں سے جھگڑتا اور انہیں جھٹلانے کی کوشش کرتا ہے۔ بوڑھے دانا بن فرینکلن کو احساس ہوا کہ جب تک ان خامیوں کو دور نہیں کروں گا۔ میں آگے نہیں بڑھ سکوں گا۔ چنانچہ اس نے معمول بنا لیا کہ وہ ہفتے کے ایک روز ایک خامی کو دور کرنے کی کوشش کرتا اور اپنی کامیابیوں کا ریکارڈ رکھتا۔ اگلے دن وہ اپنی دوسری بری عادت کو لیتا اور اسے ختم کرنے کے لیے زور لگاتا۔ بن فرینکلن دو سال تک اپنے نقائص سے نبرد آزما رہا۔ پھر اس میں کوئی تعجب نہیں ہونا چاہیئے وہ آگے [illegible]

محبوب ترین اور بااثر شخصیتوں میں سے تھا۔

البرٹ ہیو بارٹ کہتا ہے: "ہر شخص ہر روز کم از کم پانچ منٹ کے لئے پرلے درجے کا احمق ہوتا ہے۔ عقلمندی کا تقاضا ہے کہ اس حد سے آگے نہ بڑھ جائے۔"

چھوٹے آدمی معمولی نکتہ چینی پر غضبناک ہو جاتے ہیں لیکن عقلمند انسان اپنے نکتہ چینوں اور محاسبوں اور دشمنوں اور مخالفوں سے کچھ سیکھنے کے متعلق رہتے ہیں۔ والٹ وہٹ مین کے الفاظ میں "کیا آپ نے صرف انہی لوگوں سے سبق حاصل کئے ہیں جنہوں نے آپ کی تعریف کی جو آپ کے ساتھ نرمی اور تلطف سے پیش آئے اور جنہوں نے آپ کی تائید اور حمایت کی؟ کیا آپ نے عظیم ترین سبق ان لوگوں سے نہیں سیکھے جنہوں نے آپ کو دھتکار دیا، آپ کی مخالفت کی اور آپ کی راہ میں روڑے اٹکائے۔"

یہ انتظار کرنے کے بجائے کہ ہمارے دشمن ہمارے کام پر یا ہم پر نکتہ چینی کریں، ہمیں انہیں پہلے ہی شکست دے دینی چاہیئے ہمیں خود ہی اپنا سخت ترین نقاد بن جانا چاہیئے۔ پیشتر اس کے کہ ہمارے دشمنوں کو ایک لفظ بھی کہنے سننے کا موقع ملے، ہمیں خود ہی اپنی کمزوریاں اور خامیاں تلاش کر کے اپنی اصلاح کر لینی چاہیئے۔ چارلس ڈارون کا یہی دستور عمل تھا اس کے متعلق کہا جاتا ہے کہ جب اس نے غیر فانی کتاب "اصل الانواع" کا مسودہ ختم کیا، اسے احساس ہوا کہ اس کے تخلیق کے انقلابی نظریئے کی اشاعت سے ذہنی اور مذہبی حلقوں میں طوفان برپا ہو جائے گا۔ چنانچہ وہ خود ہی اپنا محاسب اور نقاد بن گیا اور مزید پندرہ سال تک اپنے مفروضوں کی پڑتال، اپنے استدلال پر اعتراض اور اپنے نتائج پر تنقید کرتا رہا۔

فرض کیجئے کوئی شخص آپ کو "الو کا پٹھا" اور "گدھا" کہہ کر آپ کی تحقیر کرتا ہے۔ آپ کیا کریں گے؟ طیش میں آجائیں گے؟ خفا ہو جائیں گے؟ لنکن کا دستور عمل یہ تھا، لنکن کے وزیر جنگ ایڈورڈ۔ ایم سٹینٹن نے ایک دفعہ لنکن کو "گدھا" اور "الو کا پٹھا" کہا وزیر

موصوف اس لئے ناراض تھے کہ لنکن اس کے معاملات میں دخل اندازی کر رہا تھا۔ ایک خود غرض سیاستدان کو خوش کرنے کے لئے لنکن نے چند فوجی دستوں کے تبادلے پر دستخط کر دیئے تھے۔ سٹینٹن نے لنکن کا حکم ماننے سے انکار کر دیا بلکہ قسم کھا کر کہا کہ "لنکن" گدھا" اور "الو کا پٹھا" ہے جو اس نے اس حکم پر دستخط کئے ہیں۔ پھر کیا ہوا سٹینٹن نے جو کچھ گوہر افشانی کی تھی جب لنکن کو اس کے متعلق بتایا گیا۔ اس نے نہایت متانت سے جواب دیا "اگر سٹینٹن کہتا ہے کہ میں گدھا اور الو کا پٹھا ہوں، تو ضرور ہوں گا

لنکن سٹینٹن سے ملا۔ سٹینٹن نے اسے قائل کر لیا کہ حکم غلط تھا اور لنکن نے اسے واپس لے لیا۔ جب لنکن کو معلوم ہو جاتا کہ تنقید معقول ہے اور دیانتداری اور خلوص کے جذبے سے کی گئی ہے، وہ ہمیشہ ان کا خیر مقدم کیا کرتا تھا۔

مجھے اور آپ کو بھی اس قسم کی تنقید کا خیر مقدم کرنا چاہیئے کیونکہ ہم چار میں سے تین مرتبہ سے زیادہ درستی پر ہونے کا دعوےٰ نہیں کر سکتے۔ تھیوڈور روزویلٹ جب وائٹ ہاؤس کو ممبر منتخب ہو گیا۔ اس نے کہا تھا۔ "مجھے تو کم از کم اتنی ہی امید ہے"۔ عصر حاضر کے عظیم ترین مفکر آئن سٹائن نے اعتراف کیا کہ اس کے ننانوے فیصدی نتائج غلط ہوتے ہیں! لے روشے فوکالٹ[1] کے الفاظ میں "ہماری نسبت ہمارے دشمنوں کی ہمارے متعلق رائے زیادہ صحیح ہوتی ہے۔"

میں جانتا ہوں کہ یہ بیان اس سے بھی کئی گنا زیادہ درست ہو گا۔ لیکن پھر بھی جب میرے الفاظ مجھ پر نکتہ چینی کرتے ہیں۔ اگر میں ہوشیار نہ رہوں تو میں فی الفور اور خود بخود اپنی مدافعت کے لئے تیار ہو جاتا ہوں — میں اتنا بھی نہیں سوچتا کہ میرا نقاد کیا کہنے والا ہے۔ جب بھی میں ایسا کرتا ہوں میں اپنے آپ سے بیزار ہو جاتا ہوں۔ ہم سب تنقید اور نکتہ

[1] فرانسیسی ادیب اور مفکر۔

چینی سے نفرت کرتے ہیں اور تعریف و تحسین سے اپنی جھولیاں بھرنے کے خواہشمند ہوتے ہیں اور ذرا بھی پرواہ نہیں کرتے کہ ہم تعریف کے مستحق ہیں یا تنقید کے ہم منطق کی مخلوق نہیں بلکہ ہم سب جذبات کی اولاد ہیں۔ ہماری منطق ایک کشتی کی مانند ہوتی ہے جو جذبات کے عمیق تاریک اور پرآشوب سمندر کی موجوں میں ہچکولے کھا رہی ہے ہم میں اکثر کی اپنے متعلق نہایت اچھی رائے ہوتی ہے جو کچھ کہ ہم اب ہیں لیکن آج سے چالیس سال بعد جب ہم پیچھے مڑ کر دیکھیں گے تو ہم اپنی موجودہ شخصیتوں کا مذاق اُڑائیں گے۔

ولیم ایلن وہائٹ اصلاحی اخبارات کا غالباً ممتاز ترین ایڈیٹر تھا۔ اس نے جب پیچھے مڑ کر دیکھا تو پچاس سال پہلے جب وہ نوجوان تھا اس کا خاکہ بدیں الفاظ کھینچتا ہے۔

"پھوہڑ سر والا ..... ایک بیوقوف، اعصاب کا شکار .... گندم نما جو فروش، نخوت پسند نوجوان ..... آسودہ قسم کی رجعت پسندی کا شیدائی .....۔" شاید آج سے بیس سال بعد ہم بھی اپنی موجودہ شخصیتوں کے لئے ایسی ہی صفات استعمال کریں گے .... یہ بالکل ممکن ہے۔ کون کہہ سکتا ہے؟

پچھلے ابواب میں میں عرض کر چکا ہوں کہ اگر آپ پر نامناسب اور غیر معقول نکتہ چینی کی جائے تو آپ کو کیا کرنا چاہیئے۔ یہاں میں ایک اور خیال پیش کرتا ہوں۔ جب آپ پر نامناسب نکتہ چینی کی گئی ہو اور آپ کو سخت غصہ آ رہا ہو، کیوں نہیں رک کر اپنے آپ سے کہتے۔ صرف ایک منٹ ..... میں مکمل ہونے کا دعوے نہیں کر سکتا۔ اگر آئن سٹائن اعتراف کرتا ہے کہ اس کے ۹۹ فیصدی نتائج غلط ہوتے ہیں۔ ممکن ہے کہ میں اسی فیصدی بار غلطی کر رہا ہوں، ممکن ہے کہ میں اس نکتہ چینی کا مستحق ہوں۔ اگر ایسا ہے تو مجھے اپنے نکتہ چیں کا مشکور ہونا چاہیئے اور اس سے فائدہ اٹھانے کی کوشش کرنی چاہیئے۔

پیپ سٹوڈنٹ کمپنی کا پریذیڈنٹ چارلس لقمان ہو رمز اجیرا دا کا ریوب ہوپ کو ریڈیو پر پیش کرنے کے لئے دس لاکھ ڈالر سالانہ خرچ کرتا ہے۔ پروگرام کے توصیفی خطوط

کو وہ آنکھ اُٹھا کر بھی نہیں دیکھتا لیکن تنقیدی خطوط پڑھنے پر وہ شدت سے اصرار کرتا ہے وہ جانتا ہے کہ اس طرح وہ کچھ نہ کچھ سیکھ سکتا ہے۔

فورڈ کمپنی ہمیشہ یہ معلوم کرنے کی کوشش کرتی ہے کہ اس کے نظم و نسق میں کیا خرابی ہے انھوں نے حال ہی میں اپنے سارے ملازمین کو جمع کیا اور ان سے کہا کہ وہ کمپنی پر نکتہ چینی اور تنقید کریں۔

میں ایک سابق صابن فروش کو جانتا ہوں جو اپنے اوپر تنقید کرنے کی دعوت دیا کرتا تھا جب اس نے شروع شروع میں کولگیٹ کمپنی کا صابن بیچنے کا کام اختیار کیا۔ آرڈروں کی رفتار بہت سست تھی۔ وہ پریشان تھا کہ کہیں اس کی نوکری نہ جاتی رہے۔ چونکہ وہ جانتا تھا کہ صابن یا قیمت میں کسی قسم کا نقص نہیں اس لئے اس نے اندازہ کیا کہ غلطی ضرور اسی کی ہوگی۔ جب وہ آرڈر حاصل کرنے میں ناکام رہتا تو وہ یہ جاننے کے لئے دوبارہ مکانوں اور دکانوں کا چکر لگاتا کہ نقص کیا ہے کیا اس کا رویہ بہت مبہم اور روانی سے کہا اس میں بولنے اور جوش کا فقدان ہے؟ بعض اوقات وہ کسی دکاندار کے پاس جاتا اور کہتا "میں دوبارہ یہاں اس لئے آیا ہوں کہ آپ کے پاس صابن بیچنے کی پھر کوشش کروں گا سب آپ کا مشورہ اور اصلاح لینے آیا ہوں۔ کیا آپ براہ مہربانی مجھے یہ بتا دیں گے کہ چند منٹ پہلے جب میں نے یہاں صابن بیچنے کی کوشش کی تھی تو مجھ میں کونسی خرابی رہ گئی تھی۔ آپ مجھ سے کہیں زیادہ تجربہ کار اور کامیاب انسان ہیں۔ آپ مجھ پر تنقید کیجئے۔ بالکل نہ جھجکئے۔ صاف صاف بات کہیئے۔ مجھے سن کر کوئی صدمہ نہیں ہوگا۔"

اس رویئے نے اس کے بہت سے دوست بنا دیئے اور اسے بے انتہا قیمتی مشورے ملے۔

آپ کے خیال میں پھر اس کا انجام کیا ہوگا؟ آج وہ کولگیٹ۔ پامولیو۔ پیٹ سوپ کمپنی کا پریذیڈنٹ ہے جو دنیا میں صابن بنانے والی سب سے بڑی کمپنی ہے۔ اس کا نام ای۔ ایچ لٹل ہے۔ پچھلے سال امریکہ کے صرف چودہ اشخاص کو آمدنی اس سے زیادہ

تھی۔ اس کی سالانہ آمدنی دو لاکھ چالیس ہزار ایک سو اکتالیس ڈالر ہے

ایچ۔ پی۔ ہوول جن فرینکلن اور ای ایچ لشل کے طریق کار کو اپنانے کے لیے بڑا آدمی بننے کی ضرورت ہے اور اب جب کوئی انھیں دیکھ رہا ہے کیوں نہیں آئینے میں اپنی صورت دیکھ کر اپنے آپ سے پوچھتے کہ آپ کا تعلق کس جماعت سے ہے!

اس لئے اگر آپ پر نا مناسب اور غیر معقول نکتہ چینی کی جائے تو اصول ۳ یہ ہے:۔
ہم سے جو حماقتیں سرزد ہوں، ہمیں ان کا ریکارڈ رکھنا چاہیئے۔ اور اپنی تنقید آپ کرنی چاہیئے چونکہ ہم مکمل ہونے کا دعویٰ نہیں کر سکتے۔ اس لئے ہمیں بھی ای۔ ایچ۔ لشل کی طرح دوسروں کو بے لوث، کار آمد اور تعمیری تنقید کی دعوت دینی چاہیئے۔

حصہ ششم

تنقید اور نکتہ چینی

خلاصہ

اصول ۱:- نامناسب اور غیر معقول نکتہ چینی اکثر اوقات آپ کی قابلیت کا مخفی اعتراف ہوتا ہے۔ اکثر اس کا یہ مطلب ہوتا ہے کہ آپ دوسروں کے دل میں رشک اور حسد کے جذبات بھڑکا دیئے ہیں۔ یاد رکھیئے کہ کوئی بھی مردہ کتے کو ٹھوکر نہیں لگاتا۔

اصول ۲:- حتی الامکان پوری کوشش سے کام کیجیے۔ پھر اپنا پرانا چھاتہ پہن کر نکتہ چینی کی بارش سے، بھیگنے کے بجائے اسے راستے ہی میں روک لیجیے۔

اصول ۳:- ہم سے جو حماقتیں سرزد ہوں، ہمیں ان کا ریکارڈ رکھنا چاہیئے اور اپنی تنقید آپ کرنی چاہیئے۔ چونکہ ہم مکمل ہونے کا دعویٰ نہیں کر سکتے۔ اس لئے ہمیں بھی ای۔ ایچ لٹل کی طرح بے لوث *

کارآمد اور تعمیری، نکتہ چینی اور تنقید کی دعوت دینی چاہیئے ۔

تکان اور پریشانی

باب ۲۳ : آرام اور تکان

اب آپ ماتھے پر ہاتھ رکھ کر یہ سوچیں گے کہ تکان کو پریشانی سے کیا تعلق ہے؟ اس کا جواب یہ ہے کہ تکان اکثر اوقات پریشانی کو جنم دیتی ہے یا کم از کم پریشانی کے آثار ضرور پیدا کر دیتی ہے۔ علم طب کا ہر طالب علم آپ کو بتائے گا کہ تکان جسمانی مدافعت کو کمزور کر دیتی ہے اور معمولی زکام سینکڑوں دوسری بیماریوں کیلئے میدان صاف کر دیتا ہے اور علم امراض النفس کا ماہر آپ کو بتائے گا کہ تکان آپ کی ذہنی مدافعت کو کمزور کر کے خوف اور پریشانی کے جذبات کے لئے رستہ ہموار کر دیتی ہے اس لئے تکان کا تدارک دراصل پریشانی کا تدارک کرنا ہے۔

کیا میں نے کہا ہے کہ پریشانی کا تدارک کرنا ہے؟ یہ تو ما سے معمولی اہمیت دینے کے مترادف ہے، ڈاکٹر ایڈمنڈ جیکب سن تو اس سے بھی آگے نکل جاتے ہیں۔ ڈاکٹر صاحب نے آرام و سکون پر دو کتابیں لکھی ہیں "ترقی پذیر آرام و سکون"۔ اور "آپ کو

ضرور آرام کرنا چاہیئے۔" اور شکاگو یونیورسٹی کی کلینکی عضویات کی لیبارٹری کے ڈائرکٹر کی حیثیت سے انہوں نے میڈیکل پریکٹس (طب) میں آرام و سکون کو ڈاکٹری علاج کی حیثیت سے استعمال کرنے کے سلسلہ میں تحقیقات کی ہیں۔ وہ اعلان کرتے ہیں کہ مکمل آرام و سکون کی موجودگی میں کسی قسم کی اعصابی اور جذباتی حالت کا وجود برقرار نہیں رہتا۔ دوسرے الفاظ میں یوں کہا جاسکتا ہے کہ اگر آپ کو آرام و سکون حاصل ہو تو آپ پریشان نہیں رہ سکتے۔

چنانچہ تکان اور پریشانی دور کرنے کا پہلا اصول یہ ہے۔ اکثر آرام کیجیے۔ تکان سے پہلے آرام کیجیے۔

یہ اس قدر ضروری کیوں ہے؟ اس لئے کہ تکان حیرت انگیز سرعت کے ساتھ جمع ہو جاتی ہے۔ بارہا کے تجربے کے بعد ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ جنگ نے دریافت کیا ہے کہ اگر نوجوان آدمی بھی — وہ آدمی جو برسوں کی فوجی تربیت کے بعد کافی سخت ہو چکے ہیں — ہر گھنٹے میں دس منٹ کیلئے اپنا ساز و سامان اتار کر آرام کریں تو وہ زیادہ اچھی طرح مارچ کر سکتے ہیں اور ان کی برداشت کی قوت بڑھ جاتی ہے چنانچہ محکمہ جنگ انہیں ایسا کرنے پر مجبور کرتا ہے۔ آپ کا دل بھی اتنا ہی تیز اور مستعد ہے جس قدر کہ امریکی فوج کے نوجوانوں کا۔ وہ روزانہ اتنا خون کھاتا ہے کہ اس سے بآسانی ریلوے کی ٹینک کار بھری جاسکتی ہے وہ چوبیس گھنٹوں میں اتنی قوت خرچ کرتا ہے جو کہ تین فٹ اونچے پلیٹ فارم پر بیس[1] ٹن کوئلہ چڑھانے کے لئے کافی ہے وہ کام کی اتنی ناقابل یقین مقدار ستر یا نوے یا سو سال تک کرتا ہے۔ وہ اسے کیسے برداشت کرتا ہے؟ ہارورڈ میڈیکل سکول کے ڈاکٹر والٹر بی۔ کانن اس کی یوں تشریح کرتے ہیں۔" اکثر لوگوں کا خیال ہے کہ ان کا دل ہر وقت کام میں مصروف رہتا ہے۔ حالانکہ

---

[1] ایک ٹن = ۲۷ من۔

حقیقت یہ ہے کہ دل ہر وقت سکڑنے کے بعد ضرور آرام لیتا ہے جب شخص معمولی رفتار یعنی ستر مرتبہ فی منٹ سے چلتا ہے۔ دل عموماً چوبیس گھنٹوں میں صرف نو گھنٹے کام کرتا ہے۔ اور اس کے آرام کی مجموعی مقدار پندرہ گھنٹے روزانہ ہوتی ہے۔"

دوسری جنگ عظیم کے دوران میں انگلستان کا وزیر اعظم ونسٹن چرچل کا سن ۷۰ سال سے متجاوز ہو چکا تھا لیکن برطانیہ کی فوجی کشتی کو کھینے کے لئے وہ روزانہ سولہ گھنٹے کام کرتا تھا اور اس عمر میں اتنا کام کرنے کا یہ ایک ریکارڈ ہے! اس کا راز؟ وہ ہر روز صبح کے وقت گیارہ بجے تک بستر میں کام کرتا۔ اخبارات پڑھتا۔ آرڈر لکھواتا ٹیلیفون کرتا۔ اور اہم جلسے منعقد کرتا۔ لنچ کے بعد وہ ایک گھنٹہ کے لئے بستر پر ہی سوجاتا تا شام کے وقت وہ پھر بستر پر لیٹ جاتا اور رات آٹھ بجے ڈنر کھانے کے وقت تک دو گھنٹے سوتا رہتا! اس نے تکان کا علاج نہیں کیا! اسے تکان کا علاج کرنے کی ضرورت ہی نہیں پڑی کیونکہ اس نے اس کا تدارک کیا تھا۔ چونکہ وہ کافی آرام کرتا تھا اس لئے تازہ دم اور مستعد ہو کر آدھی رات گذر جانے کے بعد دیر تک کام کر سکتا تھا۔

جان۔ ڈی۔ راک فیلر نے دو غیر معمولی ریکارڈ قائم کئے وہ اپنے زمانے میں دنیا کا امیر ترین شخص تھا اور پھر وہ اٹھانوے سال تک زندہ رہا۔ اس نے یہ کیسے کیا؟ بے شک اس کی بڑی وجہ یہ تھی کہ لمبی عمر پانے کا رجحان اسے وراثتاً ملا تھا لیکن ایک اور بھی وجہ ہے وہ اپنے دفتر میں روز دوپہر کے وقت آدھ گھنٹہ قیلولہ کیا کرتا تھا۔ وہ دفتر کے کوچ پر لیٹ جاتا ـــ اور جب وہ قیلولہ کر رہا ہوتا، تو کوئی شخص بھی خواہ وہ امریکہ کا پریذیڈنٹ ہی کیوں نہ ہو، جان راک فیلر کو ٹیلیفون پر نہیں بلا سکتا تھا!

ڈینیل۔ ڈبلیو۔ جوسلین اپنی شاندار کتاب "تکان کیوں؟" میں لکھتے ہیں "آرام کے معنی سرے سے کچھ نہ کرنے کے نہیں ہیں۔ آرام اصلاح ہے" آرام کے تھوڑے سے

سے دفعیہ میں اس قدر اصلاح کی قوت ہے کہ پانچ منٹ کی جھپکی بھی تکان کو دور کر دیتی ہے۔ بیس بال کے شہرۂ آفاق کھلاڑی کونی میک نے مجھے بتایا کہ اگر میں دوپہر کے وقت کھیل سے پہلے قیلولہ نہ کروں تو پانچویں اننگ میں ہی تھک جاتا ہوں لیکن اگر صرف پانچ منٹ بھی آنکھ لگا لوں تو خواہ رات تک کھیلتا رہوں بالکل تھکاوٹ محسوس نہیں کرتا ہوں۔"

جب میں نے ایلینور روزویلٹ سے پوچھا کہ آپ نے بارہ سال کے عرصے میں اس قدر جامع پروگرام کو کیسے پایۂ تکمیل تک پہنچایا جبکہ آپ وہائٹ ہاؤس کی ممبر رہیں؟ اس نے جواب دیا کہ "لوگوں سے ملنے یا تقریر کرنے سے پہلے میں اکثر ایک کرسی یا تپائی پر بیٹھ جاتی اور بیس منٹ تک آرام کرتی۔"

میں نے حال ہی میں ژاں اوتری سے ملا۔ میڈیسن اسکوائر گارڈن میں اس کے ڈرائنگ روم میں ملاقات کی۔ میں نے اس کے کمرے میں ایک فوجی چارپائی پڑی دیکھی۔ "میں ہر روز صبح کے وقت اس پر لیٹ جاتا ہوں۔" ژاں اوتری نے کہا۔ "اور اپنے مظاہرے کے دوران میں ایک گھنٹہ تکیہ کرتا ہوں" اس نے مزید کہا "جب میں ہالی وڈ میں پکچر بناتا ہوں میں اکثر ایک بڑی آرام کرسی پہ بیٹھ کر آرام کرتا ہوں اور دو تین دفعہ دس دس منٹ کے لئے قیلولہ کرتا ہوں اس سے میں بہت چست و چالاک ہو جاتا ہوں۔"

ایڈیسن کہا کرتا تھا کہ اس کی غیر محدود قوت اور استقلال کی وجہ یہ ہے کہ وہ جب چاہے سو سکتا ہے۔

میں نے ہنری فورڈ کی دسویں سالگرہ کے تھوڑے دنوں بعد اس سے ملاقات کی، میں یہ دیکھ کر حیران رہ گیا کہ وہ کس قدر تندرست اور تازہ دم نظر آ رہا ہے۔ میں نے اس سے اس راز دریافت کیا۔ "جب میں بیٹھ سکتا ہوں، میں کبھی کھڑا نہیں ہوتا۔ جب میں لیٹ سکتا ہوں، میں کبھی بیٹھا نہیں رہتا۔"

"تعلیم جدید کا باوا" ہوریس مان جب بوڑھا ہو گیا، وہ بھی یہی کرتا تھا۔ جب وہ

نٹی اوہک کالج کا پریذیڈنٹ تھا طلباء سے انٹرویو کرتے وقت وہ کوچ پر لیٹنے کا عادی تھا
میں نے ہالی وڈ کے ایک ڈائریکٹر کو یہی تکنیک آزمانے کی ترغیب دی! اس نے اعتراف
کیا کہ اس سے مجھے بے انتہا فائدہ حاصل ہوا ہے۔ میرا اشارہ جیک شرنوک کی طرف ہے
جس کا اب میٹرو۔ گولڈوین۔ میئر کمپنی کے چوٹی کے ڈائریکٹروں میں شمار ہوتا ہے۔ چند سال
ہوئے جب وہ مجھے ملنے آیا۔ وہ جی ایم۔ جی۔ کے شارٹ فیچر ڈیپارٹمنٹ کا صدر تھا۔
اکتاہٹ اور تھکاوٹ نے اس کا ناک میں دم کر رکھا تھا اور وہ ٹانک، وٹامن اور ادویات
ہر چیز آزما چکا تھا۔ کسی چیز نے اس کی مدد نہ کی۔ میں نے ہر روز تھوڑا سا آرام کرنے کا
مشورہ دیا۔ کیسے؟ اپنے اسٹاف رائٹرز سے کانفرنس کرتے وقت وہ اپنے دفتر میں
لیٹ جایا کرے اور آرام کیا کرے۔

دو سال بعد جب میں اس سے دوبارہ ملا اس نے کہا: "ایک معجزہ ظہور پذیر ہوا ہے
میرے اپنے ڈاکٹروں کا یہی خیال ہے پہلے میں مختصر فیچروں کے لئے خیالات اور تجاویز پر بحث
کرتے وقت اپنی کرسی میں کھنچا کھنچا رہتا تھا۔ لیکن اب میں ان جلسوں کے دوران میں اپنے
کے صوفے پر لیٹ جاتا ہوں۔ اب میری حالت اتنی بہتر ہو گئی ہے کہ پچھلے بیس سال میں کبھی
نہیں ہوئی تھی۔ میں پہلے کی نسبت روزانہ دو گھنٹے زیادہ کام کرتا ہوں۔ لیکن شاذ ہی
کبھی تھکتا ہوں۔"

ان اصولوں کا آپ پر کیسے اطلاق ہوتا ہے؟ اگر آپ سٹینو گرافر ہیں تو آپ ایڈیسن
یا سام گولڈوین کی طرح دفتر میں قیلولہ نہیں کر سکتے۔ اگر آپ اکاؤنٹنٹ ہیں تو اپنے مالک
کے ساتھ مالی امور پر بحث کرتے ہوئے آپ صوفے پر لیٹ نہیں سکتے۔ اگر آپ کسی چھوٹے
شہر میں رہتے ہیں اور اپنا لنچ گھر جا کر کھاتے ہیں تو آپ لنچ کے بعد دس منٹ تک قیلولہ
کر سکتے ہیں۔ امریکہ کے سابق وزیر جنگ جارج مارشل کا یہی دستور تھا۔ اس نے محسوس
کیا کہ جنگ کے زمانے میں وہ امریکہ کی فوج کو ہدایات دینے میں اس قدر مصروف رہتا ہے

کہ اس کے لئے دوپہر کو آرام کئے بغیر چارہ نہیں۔ اگر آپ کی عمر پچاس سال سے زائد ہو چکی ہے، پھر بھی آپ یہ محسوس کرتے ہیں کہ آپ آرام کے لئے وقت نہیں نکال سکتے، تو جس قدر جلد ممکن ہو۔ اپنا سادہ لائف انشورنس خرید لیجئے۔ ان دونوں اموات کثرت سے ہوتی ہیں۔ اور اچانک۔ اور آپ کی نوجوان بیوی کو آپ کے بیمے کی ضرورت ہے تاکہ وہ کسی نوجوان مرد سے شادی کر سکے۔

اگر آپ دوپہر کے وقت قیلولہ نہیں کر سکتے تو کم از کم اتنا تو کر سکتے ہیں کہ کھانا کھانے سے پہلے ایک گھنٹہ کے لئے لیٹ جائیں۔ یہ وسکی اور سوڈے کے ایک گلاس زیادہ ارزاں رہتا ہے اور اس سے ۵٬۴۶۷ گنا مؤثر۔ اگر آپ چار، پانچ یا چھ بجے کے قریب ایک گھنٹے کے لئے آنکھ لگا سکیں تو آپ اپنی حیاتِ بیداری میں ایک گھنٹہ روزانہ اضافہ کر سکتے ہیں۔ کیوں؟ کیسے؟ کیونکہ رات کے کھانے سے پہلے ایک گھنٹے کی جھپکی رات کے چھ گھنٹوں کی نیند سے مل کر مجموعہ سات گھنٹے۔ آٹھ گھنٹوں کی مسلسل نیند سے کہیں بہتر ہے۔

اگر کوئی جسمانی مزدور آرام کے لئے زیادہ وقت نکالتا ہے تو وہ زیادہ کام کر سکتا ہے جیسا کہ بیتھلیہم سٹیل کمپنی کے ساتھ سائنسی انتظامیہ انجینئر کی حیثیت سے کام کرتے ہوئے فریڈرک ٹیلر نے اسے ثابت کیا ہے جب اس نے دیکھا کہ مزدور ساڑھے بارہ ٹن لوہا فی کس کے حساب سے کرائے کی گاڑیوں پر لادتے ہیں اور دوپہر تک تھک کر چور ہو جاتے ہیں۔ اس نے تھکان کے تمام مشمولہ عناصر کا سائنسی مطالعہ کیا اور اس کے بعد دعویٰ کیا یہ مزدور ایک دن میں ساڑھے بارہ ٹن نہیں بلکہ سینتالیس ٹن لوہا لاد سکتے ہیں اس کے حساب کے مطابق اگر مزدور روزانہ چار گنا بھی کام کریں، پھر بھی وہ تھکان محسوس نہیں کریں گے اور اس نے اسے ثابت کر کے دکھایا۔

مسٹر ٹیلر نے ایک مزدور شمیڈٹ کو منتخب کیا۔ اسے روک گھڑی کے مطابق کام کرنا تھا ایک شخص روک گھڑی لے کر کھڑا ہو گیا اور شمیڈٹ کو کہتا۔ اب سلاخ اٹھاؤ اور چلو.... اب

بیٹھ جاؤ اور آرام کرو...... اب چلو..... اب آرام کرو۔"

پھر کیا ہوا؟ اکیلے سکمیڈٹ نے سینتالیس عین ٹن لوہا اٹھایا اور باقی مزدوروں نے فی کس ساڑھے بارہ ٹن۔ اور ان تین سالوں کے دوران جب تک ٹیلر فریڈرک نے تعلیم کے ہاں رہا، وہ عملاً ہمیشہ اسی رفتار پر کام کرتا رہا۔ سکمیڈٹ اس میں اس لئے کامیاب ہوا کیونکہ وہ تھکنے سے پہلے آرام کر لیتا تھا۔ وہ ایک گھنٹے میں تقریباً چھبیس منٹ کام کرتا اور چونتیس منٹ آرام، وہ کام کے بجائے آرام زیادہ کرتا تھا پھر بھی وہ دوسروں کی نسبت تقریباً چار گنا کام کرتا تھا، کیا یہ محض ہوائی اور سنی سنائی بات ہے؟ آپ خود اس ریکارڈ کے متعلق فریڈرک ونسلو ٹیلر کی کتاب سائنسی نظم و نسق کے اصول پڑھ سکتے ہیں۔

میں پھر دہراتا ہوں۔ آپ بھی وہی کیجئے جو فوجی جوان کرتے ہیں ___ اکثر آرام کیجئے۔ وہی کیجئے جو آپ کا دل کرتا ہے ___ تھکنے سے پہلے آرام کیجئے اور آپ اپنی حیات بیداری میں ایک گھنٹہ کا اضافہ کر سکیں گے۔

باب ۲۴۔ تفریح اور آرام

آپ سن کر شاید حیران ہوں گے لیکن حقیقت یہ ہے کہ اکیلا دماغی کام کو نہیں تھکا سکتا۔ آپ کو شاید یقین نہیں آیا؟ لیکن چند سال ہوئے سائنسدانوں نے یہ دریافت کرنے کی کوشش کی تھی کہ کام کی تحقیقی اور رنہ بے زوال صلاحیت ___ تکان کی سائنسی تعریف ___ پہنچنے پہنچے انسانی دماغ کتنے عرصے تک محنت کر سکتا ہے۔ خود ان سائنسدانوں کو بڑا تعجب ہوا جب انہیں معلوم ہوا کہ خون کی گردش کے دوران میں جب دماغ فعال ہوتا ہے تو کسی قسم کی تکان محسوس نہیں کرتا، جب کوئی مزدور کام میں مصروف ہو، آپ اگر اس کی رگوں سے خون

نکالیں تو آپ کو اس میں تکان کے زہر اور تکان کی فضول کی فراوانی نظر آئے گی۔ اگر آپ شام کے وقت کسی البرٹ آئن سٹائن کے جسم سے خون نکال کر دیکھیں تو اس میں کسی قسم کی تکان کا نشہ نہیں ملے گا۔

جہاں تک دماغ کا تعلق ہے یہ کام آٹھ بلکہ بارہ گھنٹوں کے بعد بھی اتنی ہی تیزی سے اپنا فرض انجام دے سکتا ہے جتنا کہ آغاز کار کے وقت۔ دماغ سراسر ان تھک ہے ــــ پھر آپ کیوں تھک جاتے ہیں؟

ماہرین امراض النفس کا دعویٰ ہے کہ ہماری تکان زیادہ تر ہمارے دماغی اور جذباتی رویے کی تابع ہوتی ہے انگلستان کا ایک ممتاز ماہر امراض النفس رہے۔ اے ہیڈ فیلڈ اپنی کتاب "قوت کی نفسیات" میں کہتا ہے، ہماری تکان کے سوتے زیادہ تر ہمارے ذہنی سرچشموں سے پھوٹتے ہیں۔ درحقیقت خالص جسمانی سرچشموں کا وجود شاذ ہی ملتا ہے"۔

امریکہ کا ممتاز ترین ماہر امراض النفس ڈاکٹر اے۔ اے برل اس سے بھی ایک قدم آگے نکل جاتا ہے۔ اس کا دعویٰ ہے کہ تندرست کاہل الوجود مزدور کی تکان سو فی صد نفسیاتی اعمال (یعنی FACTOR) کی وجہ سے ہوتی ہے۔ ان اعمال سے ہمارا مطلب جذباتی اعمال سے ہے۔

کس قسم کے جذباتی اعمال کاہل الوجود دیانت دار مزدور کو تھکا دیتے ہیں؟ مسرت؟ اطمینان؟ قناعت؟ نہیں! کبھی نہیں! بوریت، خفگی، بیکاری، عجلت، تشویش و پریشانی، بددلی ــــ یہ ہیں جذباتی اعمال جو خوشحال مزدور کو زکام اور نزلے کا شکار بنا دیتے ہیں۔ اس کی قوت پیداوار کو گھٹا دیتے ہیں اور اسے اعصابی سردرد کے ساتھ گھر بھیج دیتے ہیں۔ جی ہاں، ہم تھک جاتے ہیں کیونکہ ہمارے جذبات و احساسات ہمارے جسم کے اندر جذباتی کشمکش اور اعصابی تناؤ پیدا کر دیتے ہیں۔

میٹروپولیٹن لائف انشورنس کمپنی کی طرف سے تکان پر ایک کتابچہ شائع کیا گیا تھا،

اس میں بتایا گیا تھا کہ سخت کام فی نفسہ شاذ و نادر ہی ایسی تھکان پیدا کرتا ہے جس کا گہری نیند یا آرام سے علاج نہیں ہو سکتا ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ تھکان کی تین بڑی وجوہات پریشانی ، اعصابی کشمکش اور جذباتی مدوجزر کی لہریں ہیں ۔ خاص طور پر اس وقت جب جسمانی یا دماغی کام تھکان کا سبب معلوم ہو تو ہو سکتا ہے یہ تینوں وجوہات اور بھی موردِ الزام ٹھہرتی ہیں ـــــ یاد رکھیے کہ کھنچے ہوئے پٹھے ہی کام کرنے والے پٹھے ہوتے ہیں ۔ انہیں سکون پہنچایئے اور اہم فرائض کے لئے قوت بچائیے :

آپ اب جہاں بھی ہوں ، رک جایئے اور اپنا محاسبہ کیجئے ۔ آپ ان سطور کو پڑھتے ہوئے کتاب کو غضب آلود نگاہوں سے دیکھ رہے ہیں ؟ آپ اپنی آنکھوں پر دباؤ محسوس کر رہے ہیں ؟ آپ آرام سے اپنی کرسی پر بیٹھے ہوئے ہیں ؟ یا اپنے کندھے سکیڑ رہے ہیں ؟ آپ کے چہرے کے اعصاب تنے ہوئے ہیں ؟ جب تک آپ اپنا جسم ایک پرانی گڑیا کی طرح نرم اور ڈھیلا نہیں چھوڑتے ۔ آپ اس وقت اعصابی کھنچاؤ اور عضلاتی تناؤ پیدا کر رہے ہیں ۔ آپ جذباتی کشمکش اور اعصابی تھکان پیدا کر رہے ہیں !

دماغی کام کرتے وقت ہم یہ غیر ضروری کھنچاؤ کیوں پیدا کرتے ہیں ؟ جوسلین کہتا ہے کہ میں سمجھتا ہوں کہ سب سے بڑی رکاوٹ ـــــ تقریباً یہ عالمگیر عقیدہ ہے کہ سخت کام کے لئے کوشش کا احساس ضروری ہے نہیں تو یہ اچھی طرح سے نہیں ہوتا ۔ اس لئے جب ہم توجہ کرتے ہیں ہم تیور آلود نگاہوں سے دیکھتے ہیں ۔ اپنے کندھے سکیڑتے ہیں ۔ ہم اپنے اعصاب کو کوشش کرنے کے لئے مجبور کرتے ہیں جو کسی طرح بھی ہمارے دماغ کو اپنے کام کی مدد نہیں دیتی ۔

یہ ایک عجیب و غریب اور المناک حقیقت ہے کہ لاکھوں لوگ جو خواب میں بھی اپنا کوئی پیسہ ضائع نہیں کر سکتے [illegible] ملاحوں کی لاپرواہی سے اپنی طاقت [illegible] کی طرح اپنی طاقت کو برباد کرتے رہتے ہیں اور کسی قسم کی جھجک یا حجاب محسوس نہیں کرتے ۔

اس اعصابی تکان کا علاج کیا ہے؟ آرام: آرام: کام کرتے وقت آرام کرنا سیکھئے!

سہل ہے نہیں، آپ کو زندگی بھر کی عادتیں بدلنی پڑیں گی لیکن یہ تبدیلی اس کی مستحق ہے کہ اس کے لیے کوشش کی جائے، کیونکہ اس سے آپ کی ساری زندگی منقلب ہو سکتی ہے ولیم جیمز اپنے مضمون "مسلک تفریح" میں لکھتا ہے "ضرورت سے زیادہ اعصابی تناؤ، تشنج، الجھاؤ کا سخت ہو جانا، بے سکونی و بے اطمینانی اور اظہاری الجھن ۔۔۔ امریکیوں کی بری عادتیں ہیں۔ اس کم و بیش ہرگز کوئی اور چیز نہیں۔" تنے اور کھنچے رہنا ایک عادت ہے جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر آرام پہنچانا بھی ایک عادت ہے۔
بری عادتیں چھوڑی جا سکتی ہیں اور اچھی عادتیں اختیار کی جا سکتی ہیں۔

آپ کیسے جسم کو آرام پہنچاتے ہیں؟ اپنے دماغ سے شروع کرتے ہیں یا اعصاب سے؟ آپ کو کہیں سے بھی نہیں شروع کرنا چاہیئے۔ ہمیشہ اپنے پٹھوں سے جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر آرام کیجئے۔

چلئے، ہم کوشش کرتے ہیں محض آپ کو سمجھانے کے لیے کہ یہ کیسے کیا جاتا ہے۔ ہم آپ کی آنکھوں سے شروع کرتے ہیں۔ اس پیرے کو پڑھئے، جب آپ اس پیرے کے آخر پر پہنچ جائیں اپنی آنکھیں بند کر لیجئے اور خاموشی سے انہیں کہیئے "چلو، چلو، کھنچے کھنچے مت رہو، تیوریاں مت چڑھاؤ، چلو، چلو۔" ان الفاظ کو ایک منٹ تک بار بار آہستہ آہستہ دہرائیے.....

.....آپ دیکھیں گے کہ چند سکنڈوں کے بعد آپ کی آنکھوں کے پٹھے آپ کی اطاعت کر رہے ہیں۔ آپ محسوس کریں گے کہ جیسے کسی غیر مرئی طاقت نے آپ کا کھنچاؤ دور کر دیا ہے خواہ آپ کو کتنی ہی ناقابل یقین نظر آئے لیکن یہ حقیقت ہے کہ اس ایک منٹ میں آرام اور سکون کے فن کی کنجی آپ کے ہاتھ آ گئی ہے اور آپ نے اس کا بھید پا لیا ہے۔ اب آپ

بجائے جبڑوں، دانتوں، کندھوں، گردن، چہرے کے بلکہ جسم کے سارے پٹھوں کے متعلق کر سکتے ہیں لیکن سب سے اہم عضو آنکھ ہے اور اس پر آپ کو خاص توجہ دینی چاہیے۔ شکاگو یونیورسٹی کے ڈاکٹر ایڈمنڈ جیکب سن نے آنکھ کی اہمیت پر اس حد تک زور دیا ہے کہ اگر آپ کی پٹھوں کو مکمل طور پر آرام پہنچا سکیں تو آپ اپنی ساری مشکلات بھول سکتے ہیں۔ اعصابی کشیدگی کو سکون پہنچانے میں آنکھوں کو اس لئے اتنی اہمیت حاصل ہے کیونکہ جتنی اعصابی توتیں ہمارا سارا جسم خرچ کرتا ہے اس کا ایک چوتھائی حصہ اکیلی آنکھیں صرف کر ڈالتی ہیں یہی وجہ ہے کہ بالکل صحیح نظر رکھنے والے بھی اکثر لوگ جسمانی کشیدگی میں مبتلا ہو جاتے ہیں، وہ اپنی آنکھوں پر زیادہ دباؤ ڈال رہے ہوتے ہیں۔

مشہور ناول نگار وکی بادم کہتی ہے کہ بچپن کے زمانے میں مجھے ایک بوڑھا شخص ملا اس نے اپنی زندگی کا اہم ترین سبق سکھایا۔ بات دراصل یہ تھی کہ وکی کہیں گر پڑی تھی۔ اس کے گھٹنوں پہ خراشیں اور کلائی پہ چوٹ آ گئی تھی۔ اس بوڑھے آدمی نے اسے اٹھایا۔ وہ ایک زمانے میں سرکس کا مسخرہ رہ چکا تھا، اسے جھاڑ پونچھ کر وہ بولا "تم اس لئے زخمی ہوئیں کیونکہ تم آرام کرنا نہیں جانتی تھیں۔ تمہیں اس طرح خیال کرنا چاہیے تھا۔ کہ جیسے تم پرانی مسلی ہوئی ہلکی پھلکی جراب ہو۔ آؤ میں تمہیں اس کا طریقہ بتاتا ہوں"۔

اس بوڑھے شخص نے وکی بادم اور دوسرے بچوں کو گرتا، چھلانگ لگاتا، اور قلابازیاں کھانا سکھایا وہ ان سے ہر وقت یہ اصرار کرتا رہا کہ تم اپنے آپ کو پرانی مسلی ہوئی ہلکی پھلکی جراب خیال کرو۔ پھر تم آرام کر سکو گے!

آپ خواہ کہیں بھی ہوں تنہائی کے لمحات میں آپ اپنے اعصاب کو آرام دے سکتے ہیں۔ صرف اتنا کیجئے کہ آرام پہنچانے کی کوشش مت کیجئے۔ آرام ہر قسم کی کوشش اور کھنچاؤ کی نفی کرتا ہے آرام اور سکون کے متعلق سوچئے۔ پھر اپنی آنکھوں اور اپنے چہرے کے اعصاب کے آرام کے متعلق سوچتے ہوئے شروع کیجئے اور بار بار کہیے۔۔

نیچے ..... چلو ...... چلو اور آرام کرو۔ قوت کو اپنے چہرے کے اعصاب سے اپنے جسم کے مرکز کی طرف بہتی ہوئی محسوس کیجئے۔ اپنے آپ کو بچے کی طرح کھنچاؤ سے آزاد خیال کیجئے۔

پچھم کے سروں میں گانے والی عظیم موسیقار گیلی کورچی کا یہی دستور عمل تھا۔ ہیلن جیپسن نے مجھے بتایا کہ میں اکثر دیکھا کرتی تھی کہ گیلی کورچی گانے سے پہلے ایک کرسی پر بیٹھ جاتی اور اس طرح اپنے اعصاب کو آرام دلاتی۔ اس کا نچلا جبڑا اس قدر ڈھیلا ہوتا کہ وہ فی الواقع خیر و نظر آتا۔ نہایت قابل تعریف طریق کار ہے ـــ اس سے وہ سٹیج پر داخل ہوتے وقت بہت زیادہ اعصابی ہونے سے بچی رہتی اور تھکاوٹ محسوس نہ کرتی۔

مندرجہ ذیل پانچ تجویزیں ہیں جو آپ کو آرام پہنچانے کے عمل میں مدد دیں گی۔

۱۔ اس موضوع پر ڈاکٹر ڈیوڈ ہیرولڈ فنک کی کتاب "اعصابی کشمکش کا تدارک" بہترین کتاب ہے۔ اسے ضرور پڑھیے۔

۲۔ تنہائی کے لمحات میں آرام کیجئے۔ اپنے جسم کو پرانی جراب کی طرح ڈھیلا چھوڑ دیجئے جب میں کام کرتا ہوں، میں اپنی میز پر ایک پرانی جراب رکھ لیتا ہوں ـــ یہ مجھے یاد دہانی دلاتی ہے کہ مجھے کس قدر ڈھیلا ڈھالا رہنا چاہیے۔ اگر آپ کے پاس سر دست جراب نہیں تو بلی ٹھیک رہے گی۔ کیا آپ نے دھوپ میں سوئے بلونگڑے کو کبھی اٹھایا ہے؟ اس کے دونوں سرے گیلے اخبار کی طرح خمیدہ ہوتے ہیں۔ ہندوستان کے جوگیوں کا بھی یہی خیال ہے کہ اگر آپ آرام کے فن پر عبور حاصل کرنا چاہتے ہیں تو بلی کو خوب غور سے دیکھیے۔ میں نے کبھی کوئی بیمار بلی نہیں دیکھی جو تھکی ہوئی ہو، اعصابی کشمکش کی شکار ہو یا بے خوابی، پریشانی اور معدے کے ناسوروں میں مبتلا ہو۔ اگر آپ بھی ان عوارض سے بچنا چاہتے ہیں تو بلی کی طرح آرام کرنا سیکھیے۔

۳۔ جہاں تک ممکن ہو آرام دہ حالت میں رہیے۔ یاد رکھیے کہ کھنچا ہوا جسم کندھوں میں درد اور اعصابی تھکن پیدا کرتا ہے۔

۴۔ روزانہ چار پانچ مرتبہ اپنا محاسبہ کیجئے اور اپنے آپ سے کہئے۔ کیا میں اپنے کام کو حقیقت سے زیادہ مشکل بنا رہا ہوں؟ میں جو کام کر رہا ہوں کیا اس میں وہ اعصاب بھی استعمال کر رہا ہوں جن کا اس کے ساتھ کوئی تعلق نہیں؟ اس سے آپ کو آرام کرنے کی عادت اختیار کرنے میں مدد ملے گی۔ اور مسٹر ڈیوڈ فنک کے الفاظ میں جو لوگ نفسیات کو اچھی طرح جانتے ہیں ان کے لئے ایک یہ عادت دو (عادتوں) سے زیادہ عزیز اور قیمتی ہے۔"

۵۔ دن ختم ہونے کے بعد پھر اپنا محاسبہ کیجئے اور اپنے آپ سے پوچھئے۔" میں کس قدر تھکا ہوا ہوں؟ اگر میں تھک گیا ہوں تو اس کی وجہ وہ دماغی کام نہیں جو میں نے کیا ہے بلکہ وہ اسلوب ہے جسے میں نے کام کرنے میں اختیار کیا تھا۔" ڈینئل ڈبلیو جوسلین کہتا ہے "دن ختم ہونے کے بعد میں اپنی کارروائی کا جائزہ لیتا ہوں لیکن اس چیز سے نہیں کہ میں کس قدر تھک گیا ہوں بلکہ اس چیز سے کہ میں کس قدر نہیں تھکا۔" آگے چل کر وہ کہتا ہے: "دن ختم ہونے پر جب میں خاص طور پر تھکان محسوس کرتا ہوں یا جب میرا چڑچڑاپن ثابت کرتا ہے کہ میرے اعصاب تھک چکے ہیں تو مجھے لامحالہ یہ محسوس ہوتا ہے کہ یہ تھکان مقدار اور کمیت دونوں اعتبار سے بیکار گئی ہے۔" اگر ہر شخص اس سبق کو سیکھ لے تو کھنچاؤ اور اعصابی کشمکش کی وجہ سے وقوع پذیر ہونے والی اموات کی شرح رفتار راتوں رات ختم ہو جائے گی! اور پھر پریشانی اور تھکان کے ستائے ہوئے اتنے لوگ ہمارے پاگل خانوں، دارالمعذورین اور صحت افزا مقامات پر نہیں آئیں گے!

باب ۲۵:۔ عورت کی خوبصورتی کا راز

گذشتہ خزاں کے موسم میں ایک روز میری رفیقِ کار دنیا میں اپنی قسم کی ایک انوکھی طبّی کلاس کے سیشن (میقات) میں شریک ہونے کے لئے ہوائی جہاز پر بوسٹن پہنچی طبّی کلاس! جی ہاں یہ کلاس ہفتے میں ایک بار بوسٹن ڈسپنسری میں لگتی ہے اور جو مریض اس میں شرکت کرتے ہیں داخل ہونے سے پہلے ان کا مکمل طبّی معائنہ کیا جاتا ہے۔ لیکن درحقیقت یہ کلاس ایک نفسیاتی کلینک ہے۔ اگرچہ سرکاری طور پر اسے "عملی نفسیات" کی کلاس کہا جاتا ہے (پہلے اس کا نام "خیالات پر قابو پانے والی" تعلیم گاہ" تھا۔ اور یہ نام اس کے اوّلین ممبر نے تجویز کیا تھا) اس کا حقیقی مقصد ایسے لوگوں سے نپٹنا ہے جو پریشانی کے مریض ہوں اور ان میں سے ایک کثیر تعداد جذباتی طور پر پریشان خانہ دار خواتین کی ہوتی ہے۔

پریشانیوں کی یہ کلاس کیسے شروع ہوئی؟ ۱۹۳۰ء میں ڈاکٹر جوزف ایچ۔ پریٹ نے جو سرولیم اوسلر کے شاگرد رہ چکے ہیں، دیکھا کہ بہت سے بیرونی مریض جو بوسٹن ڈسپنسری میں آتے ہیں، بظاہر جسمانی اعتبار سے ان میں کسی قسم کا نقص نہیں ہوتا لیکن عملی طور پر ان میں وہ ساری علامتیں موجود ہیں جنہیں بدن قبول کر سکتا ہے"۔ وجع مفاصل (جوڑوں کا درد) سے ایک عورت کے ہاتھ اس قدر بگڑ چکے تھے کہ وہ عملی طور پر بالکل ناکارہ ہو گئے تھے۔ ایک دوسری خاتون "سرطانِ معدہ" کی ساری دردناک علامتوں کی تکلیف میں مبتلا تھی اور وہ حقیقتاً ان دردوں کو محسوس کرتی تھیں لیکن جہاں تک جسمانی اعتبار سے دیکھا گیا۔ انتہائی مکمل طبّی معائنوں کے بعد بھی ان عورتوں میں کسی قسم کا نقص نظر نہ آیا۔ پرانے خیالات کے بہت سے ڈاکٹروں کی رائے کے مطابق یہ سب کچھ محض تخیلی ـــ "ذہن کی پیداوار" ـــ تھا۔

لیکن ڈاکٹر پریٹ نے اندازہ لگایا کہ ان مریضوں سے یہ کہنا بے کار ہے کہ "گھر چلے جاؤ اور اسے بھول جاؤ"۔ اس سے کوئی فائدہ نہیں ہوگا؟ وہ جانتے تھے کہ ان میں اکثر

عورتیں بیمار رہنا پسند نہیں کرتیں اور اگر اپنی تکلیفوں کو بھلانا اتنا ہی آسان ہوتا تو وہ خود ہی ایسا کر سکتی تھیں۔ پھر کیا کیا جائے؟

اُنہوں نے اپنی کلاس شروع کردی۔ جہاں ضمنی طور پر طبی متاثرین اپنے شکوک و شبہات پیش کرتے۔ چنانچہ اس کلاس نے معجزے دکھائے! اسے شروع ہوئے اٹھارہ سال ہو چکے ہیں اور اس عرصہ کے دوران میں ہزاروں مریض اس میں شریک ہو کر "صحتیاب" ہو چکے ہیں۔ بعض مریض کئی سالوں سے اس کلاس میں اس باقاعدگی سے شرکت کر رہے ہیں۔ جیسے وہ گرجے میں جانے کے عادی ہیں۔ میری شریک کار کو ایک خاتون کے ساتھ بات چیت کرنے کا موقعہ ملا، جو نو سال میں شاید ہی کبھی غیر حاضر رہی ہوگی۔ اس عورت نے بتایا کہ جب میں پہلے پہل اس کلینک میں گئی، مجھے پورا یقین تھا کہ مجھے گردوں یا دل کی کوئی بیماری ہے۔ میں اس قدر پریشان اور کھنچی کھنچی رہتی تھی کہ بعض اوقات میری بصارت بھی زائل ہو جاتی اور مجھ پر اندھے پن کے دورے پڑنے لگتے۔ لیکن آج مجھے اپنے اوپر پورا بھروسہ ہے۔ میں بہت خوش اور بالکل تندرست ہوں۔ بظاہر وہ چالیس سال کے لگ بھگ معلوم ہوتی تھی۔ لیکن اس کی گود میں اس کا ایک پوتا سو رہا تھا۔ اس نے کہا میں خانگی امور کے متعلق اس قدر پریشان رہا کرتی تھی لیکن اس کلینک میں آکر مجھے معلوم ہوا کہ میں احمق تھی کہ جو پریشان رہا کرتی تھی۔ یہاں میں نے پریشانی پر غالب آنا سیکھا اور اب میں پوری دیانتداری کے ساتھ کہہ سکتی ہوں کہ میری زندگی بالکل پرسکون اور غیر متلاطم ہے۔"

کلاس کی طبی مشیر ڈاکٹر روز ہل فرڈنگ نے کہا کہ میرے خیال میں پریشانی کو مغلوب کرنے کا بہترین علاج یہ ہے کہ آپ اپنی مشکلات کو کسی ایسے شخص کے سامنے بیان کریں جس پر آپ بھروسہ کر سکتے ہوں۔ ہم اسے تنقیہ دماغی (کیتھارسس) کہتے ہیں۔ اس نے کہا مریض یہاں آ کر اپنی مشکلوں کا تفصیل سے اظہار کر سکتے ہیں اور اس طرح وہ ان کے اذہان سے خارج ہو جاتی ہیں۔ پریشانیوں کے متعلق خود ہی سوچتے رہتے، اور انہیں اپنے تک محدود رکھنے سے ...

اعصابی الجھنیں پیدا ہوتی ہیں، ہم سب کو ایک دوسرے کی تکلیفوں میں شریک ہونا پڑتا ہے ہمیں اپنی پریشانیوں کو بانٹنا ہوتا ہے۔ ہمیں یہ محسوس کرنا پڑتا ہے کہ دنیا میں کوئی ایسی ہستی ہے جو ہماری شکایتیں سننے کے لئے تیار اور انہیں سمجھنے کے قابل ہے۔

میری شریک کار نے دیکھا کہ جب ایک عورت نے اپنی پریشانیوں کا اظہار کیا اس کا بوجھ ہلکا ہو گیا اور اس نے بڑا سکون محسوس کیا، وہ خانگی مشکلات میں گھری ہوئی تھی۔ جب اس نے شروع میں اپنی زبان کھولی۔ اس کی حالت ایک بند شیشے کی سی تھی۔ پھر جوں جوں وہ بولتی گئی رفتہ رفتہ وہ سکون محسوس کرنے لگی اور اپنی گفتگو کے اختتام پر وہ فی الواقع مسکرا رہی تھی۔ کیا اس کی الجھن ختم ہو گئی تھی؟ نہیں یہ اتنی سہل نہیں۔ پھر تبدیلی کیسے پیدا ہوئی؟ کسی سے باتیں کر کے دل کا بوجھ ہلکا کرنے سے، تھوڑا سا مشورہ اور انسانی ہمدردی حاصل کرنے سے درحقیقت یہ تبدیلی الفاظ نے پیدا کی تھی۔ الفاظ — جو وسیع و بے پایاں معانی قدروں کے حامل ہیں۔

نفسیاتی تحلیل بھی کسی حد تک الفاظ کی اسی معالجاتی قوت پر مبنی ہے۔ فرائڈ کے زمانے سے لے کر آج تک کے تحلیلی ماہرین جانتے ہیں کہ صرف باتیں کر کے اپنی داخلی پریشانیوں سے سکون حاصل کیا جا سکتا ہے ایسا کیوں ہے؟ ممکن ہے کہ بولنے سے ہم زیادہ بہتر تجزیہ اور بہتر تناظر حاصل کر لیتے ہوں۔ صحیح جواب کوئی بھی نہیں جانتا لیکن ہم اتنا جانتے ہیں کہ اسے باہر تھوکتے یا اسے چھاتیوں سے باہر نکالتے ہی ہمیں تقریباً فوری سکون مل جاتا ہے۔

اسی لئے جب ہمیں اگلی مرتبہ کوئی جذباتی الجھن پیش آئے، کیوں نہ ہم کسی کو تلاش کر کے اس کے پاس اس کا اظہار کریں؟ لیکن میرے کہنے کا ہرگز یہ مطلب نہیں کہ ہمیں جو کوئی بھی ملے، ہم اسی کے پاس شکایت کرنے، رونے اور جھینکنے لگیں اور اپنے آپ کو دوسروں کے لئے وبال جان بنا لیں، پہلے ہمیں یہ طے کر لینا چاہیئے کہ ہم کس پر اعتبار کر سکتے ہیں، پھر اس کے ملاقات کا وقت مقرر کریں خواہ وہ کوئی ہمارا رشتے دار ہو، عزیز ہو، قریبی ہو، یا دوست

ڈاکٹر ہو یا وکیل، پادری ہو یا مولوی، امیر ہو یا وزیر، ہمیں اس شخص سے کہنا چاہیئے "میں آپ کا مشورہ چاہتا ہوں۔ میں ایک الجھن میں گرفتار ہوں اور میں چاہتا ہوں کہ آپ اسے سنیں۔ شاید آپ مجھے کوئی مشورہ دے سکیں۔ اگر آپ نہ بھی دے سکیں پھر بھی میں جو کچھ کہنا چاہتا ہوں اگر آپ اسے بیٹھ کر سن ہی لیں مجھے کافی مدد مل سکتی ہے۔"

تاہم اگر آپ دیانتداری سے محسوس کرتے ہیں کہ آپ کسی سے بھی بات نہیں کر سکتے پھر میں آپ کو مشورہ دوں گا کہ آپ "انجمن تحفظِ حیات" کی طرف رجوع کریں۔ اس انجمن کا بوسٹن ڈسپنسری سے کسی قسم کا تعلق نہیں لیکن دنیا میں اپنی نوعیت کا یہ بھی ایک واحد اور انوکھا ادارہ ہے۔ شروع شروع میں تو اس کی تشکیل خودکشیوں کے انسداد کا مقصد سامنے رکھ کر کی گئی تھی لیکن وقت کے ساتھ ساتھ اس کے کام کا دائرہ وسیع ہوتا گیا اور مصیبت زدہ اور جذباتیت کے شکار انسانوں کو روحانی مشورے بھی دینے لگی۔ اس انجمن کی سیکرٹری مس لونا۔ بی۔ بونل ہیں اور جو لوگ اس انجمن سے مشورہ لینے آتے ہیں، وہ ان کے ساتھ انٹرویو کرتی ہیں۔ کچھ عرصہ ہوا میری مس بونل کے ساتھ بات چیت ہوئی تھی۔ اُنہوں نے مجھے بتایا کہ اس کتاب کے قارئین کے استفسارات کا جواب دینے میں مجھے خوشی محسوس ہوگی۔ اگر آپ انجمن تحفظ حیات[1] ۵۰۵ پانچویں ایوینیو نیویارک شہر کو لکھیں تو آپ کے خط اور آپ کی مشکلات کو پردۂ اخفا میں رکھا جائے گا اور آپ کو دیانتدارانہ مشورہ دینے کی کوشش کی جائے گی۔ میری ایماندارانہ رائے یہ ہے کہ اگر آپ واقعی طور پر کسی شخص سے مل سکیں اور اس سے اپنا دردِ دل کہیں تو آپ کو بہت سکون اور اطمینان قلب حاصل ہوگا۔ اگر ایسا نہیں کر سکتے تو پھر اس انجمن کو کیوں نہیں لکھتے؟

بوسٹن ڈسپنسری کلاس کا اصول اوپر بیان کیا جا چکا ہے لیکن یہاں کچھ اور اصول درج کئے جاتے ہیں جنہیں خانہ دار خواتین اپنے گھروں کی چار دیواری کے اندر استعمال کر سکتی ہیں۔

۱۔ ولولہ انگیز مطالعہ کے لئے ایک نوٹ بک رکھیئے۔ آپ کو وہ ران ملہ

[1] SAVE-A-LIFE LEAGUE 505 FIFTH AVENUE NEW YORK CITY

بھی ذاتی طور پر جو نظمیں، مختصر دعائیں یا اقتباسات پسند کریں، آپ کے جذبات کو اُبھاریں انہیں اس نوٹ بک میں درج کرتی جائیے اور جب کسی روز آپ مغموم اور اُداس ہوں تو آپ نے جو کچھ اس نوٹ بک میں لکھا ہوا ہے، اسے پڑھئیے۔ اس سے آپ کو اپنا غم اور دُکھ دور کرنے میں تھوڑی بہت مدد ضرور ملے گی۔ بوسٹن ڈسپنسری کے بہت سے مریض ایسی نوٹ بکیں سالوں سے رکھتے چلے آ رہے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ انہیں روحانی غذا مہیا کرتی ہیں۔

۲۔ دوسروں کی خامیوں کو اتنی زیادہ اہمیت نہ دیجئے! یقیناً آپ کا شوہر خامیوں اور غلطیوں سے مبرا نہیں ہے! اگر وہ دیوتا ہوتا تو وہ کبھی آپ سے شادی نہ کرتا۔ ٹھیک ہے نا؟ کسی شخص کی بیوی بہت پریشان اور دہشت زدہ ہوتی جا رہی تھی۔ وہ ہر وقت اسے لعنت اور ڈانٹ ڈپٹ کرتی اور اس میں نقائص نکالتی رہتی تھی۔ جب اس سے پوچھا گیا "اگر تمہارا شوہر مر جائے تو تم کیا کرو گی؟" اسے اس کے تصور سے ہی اس قدر صدمہ پہنچا کہ وہ فوراً بیٹھ گئی اور اپنے شوہر کی خوبیوں کی ایک طویل فہرست گنا ڈالی۔ جب آپ بھی اگلی بار محسوس کریں کہ آپ کی شادی کسی ظالم اور بے رحم مرد سے ہو گئی ہے تو آپ بھی اس طریقے پر کیوں نہیں عمل کرتیں؟ ممکن ہے کہ اس کی خوبیوں کا مطالعہ کرنے کے بعد آپ اس نتیجے پر پہنچیں کہ وہ ایسا آدمی ہے جس سے مل کر آپ کو خوشی ہو گی!

۳۔ اپنے پڑوسیوں میں دلچسپی لیجئے! جو لوگ آپ کے محلے کی زندگی کے رفیق راہ ہیں ان کے ساتھ دوستانہ اور رفیقانہ سلوک کیجئے۔ ایک بیمار عورت جو اپنے آپ کو اس قدر "تنہا" محسوس کرتی تھی کہ اس کا کوئی دوست نہیں ہے، اس سے کہا گیا کہ "اگلی بار آپ کو جو شخص ملے، اس کے متعلق کہانی گھڑنے کی کوشش کیجئے!" وہ اپنے محلے کے جن لوگوں سے ملی تھی، ان کے متعلق کہانی کا پس منظر اور ترتیب تیار کرنے لگی۔ اس نے یہ تصور کرنے کی کوشش کی کہ ان کی زندگیاں کیسی ہوں گی۔ یہ تو آپ سمجھ ہی گئے ہوں گے کہ اس نے سب سے پہلا کام یہ کیا کہ وہ جہاں کہیں بھی دوسرے لوگوں سے ملتی، ان سے باتیں کرنے لگتی — اور

آج نہ صرف اس کی تکلیفوں کا علاج ہو چکا ہے بلکہ وہ خوش باش، چست وچالاک اور مکمل انسانی شخصیت ہے۔

۴۔ رات کو سونے سے پہلے اگلے روز کا پروگرام بنا لیجئے۔ بوسٹن ڈسپنسری کلاس میں معلوم ہوا کہ بہت سی خانہ دار خواتین گھریلو کام کاج کے غیر مختتم چکر سے پریشان اور شکستہ حال رہتی ہیں۔ ان کا کام کبھی ختم ہونے کا نام ہی نہیں لیتا وقت کا احساس ہر گھڑی ان پر سوار رہتا ہے۔ پریشانی اور عجلت کے احساس کو دور کرنے کے لئے یہ تجویز پیش کی گئی کہ وہ رات کو سونے سے پہلے اگلے روز کا پروگرام بنا لیا کریں۔ نتیجہ کیا نکلا؟ کام زیادہ ہونے لگا۔ "عورت کی نمائش" کرنے اور خوبصورت بننے کے لیے دن میں تھوڑا بہت وقت ضرور نکالنا چاہیئے۔ میرا ذاتی خیال ہے کہ جب کسی عورت کو یہ احساس ہوتا ہے کہ وہ خوبصورت نظر آرہی ہے تو اس کے "اعصاب" کے ساتھ بہت کم تعلق رہ جاتا ہے

۵۔ اور آخری — کشیدگی اور تکان سے گریز کیجئے۔ آرام کیجئے! آرام کیجئے!

کشیدگی اور تکان آپ کو قبل از وقت بوڑھا بنا دیتے ہیں۔ آپ کی تازگی، حسن اور لطافت کو فنا کر دیتے ہیں۔ میری شریک کار بوسٹن ڈسپنسری کلاس میں موجود تھی اور پروفیسر پال۔ ای۔ جانسن "آرام وسکون" کے اصولوں کی تشریح کر رہے تھے۔ جن کا میں پہلے ذکر کر چکا ہوں۔ دس منٹ تک آرام وسکون کی یہ ورزش کرنے کے بعد میری شریک کار اپنی کرسی پر ہی بیٹھے بیٹھے تقریباً سو گئی! اس جسمانی آرام پر اتنا زور کیوں دیا جاتا ہے؟ کیونکہ ڈاکٹر جانتے ہیں کہ لوگوں کے دماغوں سے پریشانی کے خیالات دور کرنے کے لئے ضروری ہے کہ وہ آرام اور تفریح کریں۔

چونکہ آپ خانہ دار خاتون کی حیثیت سے آرام کریں گی، آپ کو ایک بڑی سہولت حاصل ہے۔ آپ جب چاہیں لیٹ سکتی ہیں اور آپ فرش پر بھی لیٹ سکتی ہیں! یہ بات

معلوم تو عجیب ہوگا لیکن یہ حقیقت ہے کہ آرام کے لیے سخت فرش سپرنگوں والے بستر کی نسبت بہتر ہے۔ یہ زیادہ مدافعت پیدا کرتا ہے اور ریڑھ کے لیے بہت سودمند ہے۔
ذیل میں ورزش کے کچھ طریقے درج کیے جاتے ہیں، انہیں ایک ہفتہ تک آزمائیے اور دیکھئے کہ یہ آپ کے لیے کیا کرتے ہیں۔

ا۔ جب کبھی آپ تکان محسوس کریں فرش پر سیدھے لیٹ جائیے، جس قدر ہو سکے اپنے آپ کو کھینچئے، اگر چاہیں تو لوٹ بھی لگا سکتے ہیں یہ روزانہ دو بار کیجئے۔

ب۔ اپنی آنکھیں بند کر لیجئے جیسا کہ پروفیسر جانسن تجویز کیا کرتے ہیں۔ اپنے آپ سے کچھ اس قسم کے جملے کہنے کی کوشش کیجئے، سر پر سورج چمک رہا ہے آسمان صاف شفاف قرمزی اور درخشاں ہے، فطرت خاموش ہے اور دنیا پر رعنائی چھائی ہوئی ہے اور میں فطرت کی بیٹی کی حیثیت سے کائنات کے ساتھ ہم آہنگ ہوں، یا اس سے بہتر یہ ہے کہ دعا مانگئے:

ج۔ چونکہ ہانڈی چولھے پر چڑھی ہوئی ہے اور آپ کے پاس اتنا وقت نہیں کہ فرش پر لوٹ لگا سکیں تو کسی سیدھی اور سخت کرسی پر بیٹھنے سے بھی وہی مطلب حل ہو سکتا ہے۔ مصری مجسمے کی طرح کرسی پر بالکل سیدھے بیٹھ جائیے ہتھیلیوں کو اپنی رانوں کے سروں پر چھوڑ دیجئے اور ہاتھوں کو آرام کرنے دیجئے۔

د۔ اب آہستہ آہستہ پاؤں کی انگلیوں کو اکڑائیے — پھر انہیں آرام کرنے دیجئے اپنی ٹانگوں کے عصاب کو اکڑائیے — اور انہیں بھی آرام کرنے دیجئے۔ یہی عمل اوپر کی طرف اپنے جسم کے سارے اعصاب کے ساتھ دہرائیے یہاں تک کہ آپ گردن تک پہنچ جائیں۔ پھر اپنے سر کو تیزی سے ادھر ادھر گھمائیے جیسے یہ بھی کوئی فٹ بال ہو، اپنے اعصاب سے کہتے جائیے (جیسے پچھلے باب میں کہا تھا) "چلو...... چلو.....۔"

ہ۔ پھر آہستہ آہستہ سانس کھینچ کر اپنے اعصاب کو تسکین پہنچائیے۔ نیچے سے خوب

گہرا سانس کھینچیے۔

ہندوستان کے یوگی ٹھیک کہتے ہیں، اعصاب کو تسکین پہنچانے کے لیے موزوں اور مناسب طریقے سے سانس نکالنا ایک بہترین دریافت شدہ طریقہ ہے

۵۔ اپنے چہرے کی جھریوں اور سلوٹوں کے متعلق سوچئے اور ان سب کو تسکین پہنچانے کی کوشش کیجئے۔ اپنی بھنووں اور منہ کے کناروں پر پریشانی اور اضطراب کی شکنیں محسوس کریں، انھیں ڈھیلا کرنے کی کوشش کیجئے۔ روزانہ دو دفعہ یہ عمل دہرائیے اور ممکن ہے کہ آپ کو مالش کرانے کے لیے "مکسی حسن کدے" میں جانے کی ضرورت ہی نہ پڑے۔ ممکن ہے کہ شکنیں اندر باہر سے بالکل معدوم ہو جائیں!

باب ۲۶:۔ چار مفید عادتیں

۱۔ اپنی میز پر صرف وہی کاغذات رکھیئے جو فوری توجہ کے مستحق ہوں اور غیر ضروری چیزیں اٹھا دیجئے۔

رولینڈ۔ ایل۔ ولیمز پریذیڈنٹ شکاگو اینڈ نارتھ ویسٹرن ریلوے کہتے ہیں "اگر کوئی شخص اپنی میز کو فوری توجہ کے مستحق کاغذات کے سوا باقی غیر ضروری چیزوں اور کاغذات سے صاف کر دے۔ تو اس کا کام بہت آسان اور ہلکا ہو جائیگا۔ میں اسے "گھر کی خانہ داری" کہتا ہوں۔ یہ اچھی کارگذاری کی طرف پہلا قدم ہے"۔

اگر آپ کبھی واشنگٹن میں کانگرس کی لائبریری میں جائیں تو آپ کو چھت پر انگریزی شاعر پوپ کے پانچ الفاظ منقوش نظر آئیں گے۔

"ترتیب کائنات کا پہلا اصول ہے"۔

"کاروبار کا بھی پہلا اصول ترتیب ہی ہونا چاہئے۔ لیکن کیا ایسا ہے؟ ایک عام تاجر کی میز پر اتنے کاغذات کا انبار لگا ہوا ہوتا ہے۔ جو اس نے کئی ہفتوں سے نہیں دیکھے ہوتے۔ نیو اورلینز کے ایک پبلشر نے مجھے بتایا کہ "میرے سیکرٹری نے ایک روز میز صاف کی اور اسے وہاں سے ایک ٹائپ رائٹر ملا جو دو سال سے غائب تھا۔"

جواب نہ دیئے ہوئے خطوط، رپورٹوں اور رسیدوں سے اٹی ہوئی میز کا نظارہ ہی پریشانیاں، الجھنیں، کشیدگی اور جذباتی کھنچاؤ پیدا کرنے کے لئے کافی ہے بلکہ اس سے بھی بدتر۔ یہ مسلسل یاددہانی کہ ہزاروں کام پڑے ہوئے ہیں اور انہیں کرنے کے لئے کوئی وقت نہیں۔ آپ کو پریشان کر کے نہ صرف جذباتی الجھنوں اور تکان کا سبب بن سکتی ہے بلکہ آپ کو خون کے دباؤ، اختلاج قلب اور معدے کے ناسوروں میں بھی مبتلا کر سکتی ہے۔

ڈاکٹر جان ایچ سٹوکس پروفیسر گریجوایٹ سکول آف میڈیسن، پنسلوینیا یونیورسٹی نے وظائفی نیوراسس — نامیاتی مرض کی پیچیدگیوں کی حیثیت سے" امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کی نیشنل کنونشن کے سامنے ایک مقالہ پڑھا۔ اس مقالے میں انہوں نے مریض کی حالت میں کیا کرنا چاہیئے" کے عنوان کے تحت گیارہ شرطیں گنوائیں۔ اس فہرست کی پہلی شرط یہ ہے۔

"فرض یا ذمہ داری کا احساس اپنے سامنے ان چیزوں کا غیر مختتم سلسلہ جنہیں بہر طور تکمیل تک پہنچانا ہے۔"

لیکن اپنی میز کو صاف کرنے اور کوئی پروگرام بنانے کی ابتدائی کارروائی آپ کو "فرض یا ذمہ داری کے احساس اپنے سامنے چیزوں کا غیر مختتم سلسلہ جنہیں بہر طور تکمیل تک پہنچانا ہے۔" سے گریز کرنے میں آپ کی کیسے مدد کر سکتی ہے؟ علم امراض النفس کا مشہور ماہر ڈاکٹر ولیم۔ ایل۔ سیڈلر ایک مریض کا ذکر کرتا ہے۔ جس نے اس سادے سے مشورے پر عمل کر کے اعصابی شکست کو ٹال دیا۔ وہ شخص شکاگو کی ایک بڑی کاروباری فرم کا منتظم

تھا۔ وہ ایک روز ڈاکٹر سیڈلر کے پاس آیا۔ وہ بہت پریشان، مضطرب اور اعصاب زدہ نظر آتا تھا۔ وہ جانتا تھا کہ وہ اعصابی شکست کی طرف جا رہا ہے لیکن وہ کام بھی نہیں چھوڑ سکتا تھا وہ مدد چاہتا تھا۔

"جب یہ شخص مجھے اپنی کہانی سنا رہا تھا" سیڈلر کہتا ہے "ٹیلیفون کی گھنٹی بجی آواز ہسپتال سے آ رہی تھی۔ معاملے کو ملتوی کرنے کے بجائے میں نے اسے اسی وقت نمٹا دیا کیونکہ حتی الامکان میں اپنے امور کو وقت پر کرنے کا عادی ہوں۔ ابھی میں نے رلیسیور رکھا ہی تھا کہ گھنٹی پھر بجی اس دفعہ بھی معاملہ فوری تھا۔ اور میں پھر بات کرنے لگا۔ تیسری مداخلت اس وقت ہوئی جب میرا ایک رفیق کار ایک مریض کے متعلق مشورہ لینے آیا تھا جس کی حالت بہت نازک تھی۔ جب میں اس سے نپٹ چکا، میں اپنے ملاقاتی کی طرف متوجہ ہوا۔ اور اس نے "زحمت انتظار کھینچنے" کی معافی مانگنے لگا۔ اس کے برعکس اس کا چہرہ چمک رہا تھا اور اس پر بالکل ہی مختلف قسم کا اظہار تھا۔"

"ڈاکٹر صاحب، معافی مانگ کر مجھے شرمندہ نہ کیجیے۔" اس شخص نے ڈاکٹر سیڈلر سے کہا۔ "میرا خیال ہے کہ میں ان دس منٹوں میں سمجھ گیا ہوں کہ میرے اندر خرابی کیا ہے۔ میں اپنے دفتر واپس جا رہا ہوں اور اپنے طریق کار پر نظر ثانی کروں گا..... لیکن جانے سے پہلے میں آپ کی میز دیکھنا چاہتا ہوں ـــــ آپ برا تو نہیں مانیں گے؟"

ڈاکٹر سیڈلر نے اپنی میز کی درازیں کھول دیں ـــ سپلائی کے خطوط کے سوا وہاں کچھ بھی نہیں تھا۔ "یہ تو بتایئے" مریض نے دیکھ کر کہا۔ "آپ اپنی غیر مکمل چیزیں کہاں رکھتے ہیں؟"

"بالکل ختم!" ڈاکٹر سیڈلر نے جواب دیا۔

"اور جن خطوط کا جواب نہیں دے سکتے انہیں کہاں رکھتے ہیں؟"

"نہیں، جواب دے دیتا ہوں!" ڈاکٹر سیڈلر نے اسے بتایا کہ "میرا یہ اصول ہے کہ میں کسی

ایسے خط کو نہیں رکھتا تھا جس کا جواب نہ دے لوں۔ میں فوراً اپنے سیکرٹری کو جواب لکھوا دیتا ہوں"۔

چھ ہفتوں کے بعد اس شخص نے ڈاکٹر سیڈلر کو اپنے دفتر میں آنے کی دعوت دی۔ وہ بدل چکا تھا، اور یہی حال اس کی میز کا تھا، اس نے اپنی میز کی درازیں کھول کر دکھائیں ان کے اندر کوئی غیر مکمل چیز نہیں تھی۔ "چھ ہفتے ہوئے" اس شخص نے کہا "میرے دو مختلف دفتر تھے، میں چھ مختلف میزیں تھیں اور وہ سب کی سب غیر مکمل کام سے اٹی پڑی تھیں آپ سے ملنے کے بعد میں یہاں آیا اور لا تعداد رپورٹوں اور پرانے کاغذوں کے انبار سے صاف کر دیا۔ اب میں ہی ایک میز پر کام کرتا ہوں، جوں جوں کام آتا جاتا ہے۔ میں اسے نپٹاتا جاتا ہوں اور اسے جمع ہونے نہیں دیتا کہ وہ مجھے پریشان اور مضطرب کرتا رہے لیکن سب سے تعجب خیز بات یہ ہے کہ میں بالکل صحت یاب ہو گیا ہوں۔ میری صحت میں اب کسی قسم کی خرابی نہیں ہے"!

امریکہ کی سپریم کورٹ کے سابق چیف جسٹس چارلس ایونز ہیوز کے الفاظ میں "زیادہ کام کرنے سے اتنے لوگ نہیں مرتے جتنے انتشار، پراگندگی اور پریشانی سے مرتے ہیں"۔ ہاں اپنی پراگندہ قوتوں اور خیالوں کی وجہ سے، کیونکہ انھیں کام کبھی ختم ہوتا نظر نہیں آتا۔

۲۔ کاموں کو ان کی اہمیت کی ترتیب سے کیجیے۔

ملک گیر شہرت کے مالک سٹیز سروس کے بانی سنری۔ ایل ڈوہرٹی کہا کرتے تھے: "مجھے یہ پرواہ نہیں کہ مجھے امیدواروں کو کیا تنخواہ دینی پڑے گی لیکن میں دو صلاحیتوں کا ہونا نہایت ضروری سمجھتا ہوں۔

وہ صلاحیتیں یہ ہیں۔ اول سوچنے کی صلاحیت۔ دوم کاموں کو ان کی اہمیت سے ترتیب سے کرنے کی صلاحیت۔

چارلس لکمان نے بالکل ادنیٰ حیثیت سے اپنی زندگی کا آغاز کیا۔ بارہ سال کے عرصے

وہ پیپ کاڈنٹ کمپنی کے پریذیڈنٹ بن گئے۔ ان کی سالانہ تنخواہ ایک لاکھ ڈالر تھی اور اس کے علاوہ دس لاکھ ڈالر ان کی الگ کمائی تھی۔ وہ کہتے ہیں کہ "میری کامیابی کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ میں اپنے اندر ان صلاحیتوں کو جلا دینے کی کوشش کی جنہیں ہنری ایل ڈوہرٹی اس قدر نا گزیر سمجھتے تھے" وہ آگے چل کر کہتے ہیں "جہاں تک مجھے یاد ہے میں ہمیشہ پانچ بجے صبح اُٹھنے کا عادی ہوں کیونکہ اس وقت کسی دوسرے وقت کی نسبت میں زیادہ اچھی طرح سوچ سکتا ہوں — زیادہ اچھی طرح سوچ سکتا ہوں۔ ان کا پروگرام اور کاموں کو ان کی اہمیت کی ترتیب سے کرنے کا منصوبہ بنا سکتا ہوں۔"

امریکہ کا ایک انتہائی کامیاب بیمہ فروش فریکلن بیٹگر اپنا دن کا پروگرام بنانے کے لئے پانچ بجے صبح کا انتظار نہیں کرتا۔ وہ رات ہی کو سوچ لیتا ہے کہ اگلے دن کیا کرنا ہے، کونسی منزل تک پہنچنا ہے۔ کتنی رقم کی پالیسیاں بیچنی ہیں۔ اگر وہ مطلوبہ رقم کی منزل تک نہ پہنچ سکے۔ تو اسے اگلے دن میں جمع کر دیا جاتا ہے — اور علیٰ ہذا القیاس۔

میں طویل تجربے کی بنا پر چاہتا ہوں کہ ہر شخص ہمیشہ کاموں کو ان کی اہمیت کی ترتیب کے مطابق نہیں کر سکتا لیکن میں اعتماد وثوق سے کہہ سکتا ہوں کہ بہت بہتر ہے کہ کام کرنے سے پہلے پروگرام بنا لیا جائے، بہ نسبت اس کے کہ آپ کام میں بھی جٹے ہوتے ہوں اور فی البدیہہ پروگرام بھی بنا رہے ہوں۔

اگر جارج برنارڈ شا اس سخت اصول کو نہ اپناتے کہ "اولین کاموں کو اولیں فرصت میں کرو۔" تو شاید وہ مصنف کی حیثیت سے ناکام رہتے اور ساری عمر بنک کے صرف خزانچی ہی رہتے۔ انہوں نے روزانہ پانچ صفحے لکھنے کا منصوبہ بنایا تھا۔ اس منصوبے اور اس منصوبے پر عمل کرنے کے عزم صمیم نے انہیں کامیابی کی منزل پر پہنچایا۔ اس منصوبے سے انہیں نو دل شکن سالوں تک پانچ صفحے روزانہ لکھنے پر آمادہ کیا۔ اگرچہ ان نو سالوں میں انہوں نے صرف تیس ڈالر کمائے تھے — تقریباً ایک پنی روزانہ۔

۱۳ - جب آپ کو کوئی مسئلہ پیش آئے، اور آپ کے پاس فیصلہ کرنے کے لئے ضروری حقائق ہوں تو اُس کا وہیں اور اُسی وقت فیصلہ کیجئے، فیصلوں کو تعویق میں مت ڈالئے۔

میرے ایک سابق طالب علم آنجہانی ایچ، پی ہوول نے مجھے بتایا کہ "جب میں یو۔ ایس۔ سٹیل کے ڈائرکٹروں کا بورڈ کا رکن تھا، بورڈ کے جلسے عموماً بہت طویل ہوتے تھے بہت سے مسائل کے متعلق بحث کی جاتی لیکن لکھا بہت کم جاتا۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا کہ بورڈ کے ارکان کو رپورٹوں کے بنڈے گھر لے جانے پڑتے تاکہ وہ ان کا مطالعہ کر سکیں۔"

آخر کار مسٹر ہوول نے بورڈ کے ممبروں کو آمادہ کر لیا کہ ایک وقت میں ایک ہی مسئلے پر بحث کی جائے اور اس کے متعلق کسی فیصلے پر پہنچا جائے اس معاملے میں تعویق یا تاخیر، التوا کچھ نہیں ہو سکتا۔ بے شک یہ فیصلہ کیا جائے کہ مزید حقائق جمع کئے جائیں، یا یہ کہ اس کام کو کیا جائے یا نہ کیا جائے لیکن فیصلہ ضرور کیا جائے انہوں نے یہ بات مان لی اور کسی دوسرے مسئلے کو چھیڑنے سے پہلے ایک مسئلے کے فیصلہ ہونے لگا۔ اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ کام بہت ہلکا نظر آنے لگا کیلنڈر صاف ہو گیا۔ اب ممبروں کے لئے یہ ضروری نہ رہا کہ وہ رپورٹوں کے انبار اٹھا کر گھر لے جائیں۔ جن چیزوں کے متعلق فیصلہ نہیں ہوتا تھا ان پر پریشان ہونے کی ضرورت نہیں تھی۔

یہ اصول نہ صرف یو۔ ایس۔ سٹیل کے ڈائرکٹروں کے لئے اچھا ہے بلکہ میرے اور آپ کے لئے بھی۔

۱۴ - تنظیم، بھروسہ اور نگرانی کرنا سیکھئے۔

بہت سے تاجر اوّل از وقت موت کا شکار ہو جاتے ہیں کیونکہ انہوں نے دوسروں کو ذمہ داریاں سونپنے کا فن نہیں سیکھا ہوتا۔ وہ ہر کام خود ہی کرنے پر اصرار کرتے ہیں۔ اس کا انجام؟ تفصیلات اور انتشار ان پر حاوی ہو جاتے ہیں، وہ عجلت، پریشانی، ت[illegible] اور

جذباتی کشمکش کے احساس سے مغلوب ہو جاتے ہیں، دوسروں کو ذمہ داریاں سونپنے کا فن سیکھنا بہت مشکل ہے۔ میں جانتا ہوں کیونکہ خود میرے لئے یہ مشکل تھا بہت مشکل۔ غلط قسم کے لوگوں کو ذمہ داریاں اور اختیارات سونپنے سے بھیانک نتائج ظاہر ہوتے ہیں، مجھے ان کا تجربہ ہو چکا ہے لیکن اگر کوئی کاروباری منتظم تکان، پریشانیوں اور جذباتی کشمکشوں سے محفوظ رہنا چاہتا ہے تو اسے اختیارات دوسروں کو دینے ہی پڑتے ہیں، خواہ وہ کتنے ہی مشکل اور اہم کیوں نہ ہوں۔

جو شخص ایک وسیع کاروبار قائم کر لیتا ہے لیکن تنظیم، بھروسہ اور نگرانی کرنا نہیں جانتا وہ عموماً پچاس یا پچپن سال کی عمر میں اختلاج قلب میں مبتلا ہو جاتا ہے، پریشانیاں اور افکار اس کو گھلا گھلا کر اندر سے کھوکھلا کر دیتی ہیں اور وہ رفتہ رفتہ حسرتناک موت کی آغوش میں چلا جاتا ہے۔ آپ کو کوئی مخصوص مثال چاہیئے؟ اپنے مقامی اخبار میں اموات کی خبریں پڑھیئے ــــ آپ کو یقین آ جائے گا۔

باب ۲:۔ بوریت

تھکن کی ایک بڑی وجہ بوریت ہے اس کی وضاحت کے لئے ہم سٹینوگرافر ایلس کی مثال لیتے ہیں جو آپ کی گلی میں رہتی ہے۔ ایلس ایک روز تھکن سے چور چور ہو کر گھر آئی اس کے جوڑ جوڑ سے تھکاوٹ کے آثار ہویدا تھے اور وہ فی الواقع تھکی ہوئی تھی۔ اس کے سر میں درد ہو رہا تھا اس کی کمر دکھ رہی تھی، وہ اس قدر تھکی ہوئی تھی کہ کھانے کا انتظار کئے بغیر سو جانا چاہتی تھی۔ اپنی ماں کی التجا پر وہ کرسی پر بیٹھ گئی۔ اسے تیرا

ٹیلیفون کی گھنٹی بجی۔ کوئی دوست لڑکا! رقص پر جانے کی دعوت! اس کی آنکھیں چمکنے لگیں!
اس کی روح بلندیوں پہ پرواز کرنے لگی! وہ عجلت سے اپنے کمرے میں گئی، اپنا بہترین نیلا
گاؤن پہنا اور تین بجے صبح تک ناچتی رہی۔ جب آخر کار گھر پہنچی تو وہ ذرا بھی تھکان محسوس
نہیں کر رہی تھی۔ فی الواقع وہ اس قدر شگفتہ اور مسرور تھی کہ اسے اپنی آنکھوں میں نیند تک
محسوس نہیں ہو رہی تھی۔

آٹھ گھنٹے پہلے جب الائس تھک چکی تھی اور اس کی بات بات سے تھکن کا اظہار ہوتا
تھا۔ کیا وہ تھکی ہوئی تھی؟ ہاں وہ تھکی ہوئی تھی کیونکہ وہ اپنے کام سے بور ہو چکی تھی اور شاید
زندگی سے بھی۔ لاکھوں، ہزاروں ایسی الائسیں اور ہیں اور انھیں میں سے آپ بھی ایک ہو سکتی ہیں۔
یہ ایک مصدقہ حقیقت ہے کہ جذباتی مشقت کی بجائے تھکن پیدا کرنے میں عام طور پر جذباتی
رویے کا زیادہ ہاتھ ہوتا ہے چند سال ہوئے ڈاکٹر جوزف ای۔ بارمیک۔ پی۔ ایچ ڈی نے
"نفسیاتی دستاویزات" میں اپنے تجربوں کی روداد شائع کرائی جس میں یہ بتایا گیا تھا کہ بوریت
کیسے تھکن پیدا کرتی ہے۔ ڈاکٹر بارمیک نے طالب علموں کے ایک گروہ پر کچھ تجربے کئے جن کے
متعلق وہ جانتا تھا کہ انھیں ان تجربوں سے کوئی دلچسپی نہیں ہو گی۔ نتیجہ؟ طالب علموں نے تھکن
اور خمار محسوس کیا۔ سر درد، چڑچڑے پن اور آنکھوں کے بوجھل ہونے کی شکایت کی۔
بعض حالتوں میں تو اُن کے ہاضمے بھی خراب ہو گئے۔ کیا یہ سب کچھ "تخیل" تھا؟ نہیں۔ ان
طلباء کے استحالی[1] ٹسٹ لئے گئے۔ ان ٹسٹوں نے یہ ثابت کیا کہ جب کوئی شخص بور ہو
جائے تو جسم کے خون کا دباؤ اور آکسیجن کا صرف فی الواقع گھٹ جاتا ہے۔ اور جونہی وہ
شخص اپنے کام میں دلچسپی اور لطف محسوس کرنے لگے، سارا استحالہ فی الفور اپنا کام
شروع کر دیتا ہے

جب ہم کوئی دلچسپ اور سنسنی خیز کام کر رہے ہوتے ہیں ہم شاذ ہی تھکاوٹ محسوس

---

[1] METAPOLISM استحالہ یعنی غذا کا جزو بدن ہونا۔ اپنے اندر مادہ حیات کا تحلیل ہونا

کرتے ہیں۔ میں نے حال ہی میں کینیڈا کی چٹانوں میں جھیل لوئیسی کے گرد و نواح اپنی چھٹیاں منائیں میں کئی روز تک کورل کیریک کے کنارے ٹراوٹ[1] مچھلیاں پکڑتا رہا۔ میرے سر کے ساتھ اونچی اونچی جھاڑیاں ٹکرائیں۔ میں مکڑیوں کے گٹھوں کے ساتھ ٹھوکریں کھاتا، گھاس پھوس اور پتھروں کے ساتھ جد و جہد کرتا۔ لیکن آٹھ آٹھ گھنٹوں کے بعد بھی نہ تھکتا کیوں؟ اس لئے کہ میرے جذبات میں ہلچل مچی ہوتی تھی اور میری روح شگفتگی کے احساس سے مخمور ہوتی تھی۔ مجھے ایک اعلیٰ کامیابی۔ چھ کٹ تھروٹ ٹراوٹ پکڑنے کا احساس ہوتا تھا لیکن فرض کیجئے کہ میں مچھلیاں پکڑتے پکڑتے بور ہو جاتا۔ پھر آپ کے خیال میں میری حالت کیسی ہوتی؟ سات ہزار فٹ کی بلندی پر میں اتنی مشقت کے کام سے تھک کر چور ہو جاتا۔

کوہ پیمائی جیسی تھکا دینے والی سرگرمیوں میں بھی بوریت آپ کو سخت کام سے کہیں زیادہ تھکا سکتی ہے۔ مسٹر ایچ۔ ایس۔ کنگ مین پریذیڈنٹ فارمرز اینڈ میکنیکس سیونگز بنک منی ایپولس نے مجھے ایک واقعہ سنایا جو اس بیان کی مفصل تفسیر ہے۔ جولائی ۱۹۴۳ء میں حکومت کینیڈا نے کینیڈا کی الپائن کلب سے کہا کہ وہ شہزادہ ویلز کی فوج کے ارکان کو کوہ پیمائی کی تربیت دینے کے لئے رہنما مہیا کرے۔ ان سپاہیوں کو تربیت دینے کے لئے جو رہنما منتخب کئے گئے۔ ان میں مسٹر کنگ مین بھی شامل تھے۔ یہ سب رہنما بیالیس سے انسٹھ برس تک کے پیٹے میں تھے۔ یہ رہنما کوہ پیمائی کرتے کرتے ان نوجوان فوجیوں کو گلیشیروں اور برف کے میدانوں سے دور چالیس فٹ کی ایک صاف عمودی چٹان پر لے گئے۔ جہاں انہیں رسول پاؤں رکھنے کے چھوٹے چھوٹے اور ہاتھ ٹکانے کے خطرناک سوراخوں کی مدد سے چڑھنا تھا وہ کینیڈا کی چٹانوں میں اپیل کی چوٹی وائس پریذیڈنٹ کی چوٹی اور تنگ یوہو وادی کی بے نام چوٹیوں پر چڑھے۔ پندرہ گھنٹے کی کوہ پیمائی کے بعد یہ نوجوان جو زمانۂ شباب سے گزر رہے تھے (اور انھوں نے ابھی ابھی چھ ہفتے کی جان توڑ فوجی تربیت کا کورس ختم کیا تھا) تھکن سے چور چور

---

[1] ٹراوٹ ایک قسم کی مچھلی ہے جو میٹھے پانی میں پائی جاتی ہے اور جس کا گوشت بہت لذیذ ہوتا ہے۔

ہو چکے تھے۔

کیا ان کی تکان کی وجہ یہ ہے کہ انہوں نے ان اعصاب کو استعمال کیا جو فوجی تربیت سے سخت نہیں ہوئے تھے؟ کوئی شخص بھی جو تھوڑی بہت فوجی تربیت حاصل کر چکا ہو ان بیہودہ سوال کا مذاق اُڑائے گا۔ وہ تھکن سے اس لئے چور ہوئے تھے۔ کہ وہ کوہ پیمائی سے چور ہو چکے تھے۔ وہ اس قدر تھک گئے تھے کہ ان میں سے اکثر تو کھانے کا بھی انتظار کئے بغیر ہی سو گئے لیکن بھلا۔۔ جوان فوجیوں سے دگنی دگنی تگنی تگنی عمر کے تھے۔ کیا وہ بھی تھک گئے تھے؟ ہاں، لیکن تھک کر چور نہیں ہوئے تھے۔ ان رہنماؤں نے پیٹ بھر کر کھانا کھایا اور گھنٹوں دن کے تجربوں کے متعلق باتیں کرتے جاگتے رہے۔ وہ چور نہیں ہوئے تھے کیونکہ انہیں کوہ پیمائی میں دلچسپی تھی انہیں اپنے کام میں لطف آرہا تھا:

"جب ڈاکٹر ایڈورڈ تھارن ڈائک پروفیسر کولمبیا یونیورسٹی تھکن پر تجربے کر رہے تھے، انھوں نے کچھ نوجوانوں کو مختلف دلچسپیوں میں مشغول رکھ کر تقریباً ایک ہفتے تک بیدار رکھا کافی تحقیق و تفتیش اور چھان بین کے بعد ڈاکٹر تھارن ڈائک نے رپورٹ پیش کی "کام میں کمی آجانے کی حقیقی وجہ بوریت ہے"۔

اگر آپ کا کام دماغی نوعیت کا ہے تو ایسا شاذ ہی ہوتا ہے کہ کام کی جتنی مقدار آپ سرانجام دیں وہ آپ کو تھکا دے بلکہ جو کام آپ نے نہیں کیا ہوتا، وہ بھی آپ کو تھکا سکتا ہے مثلاً پچھلے ہفتے کا وہ دن یاد کیجئے جب بار بار آپ کے کام میں مداخلت کی گئی آپ کسی خط کا جواب نہ دے سکے مقررہ ملاقاتوں کے لئے وقت نہ نکال سکے۔ ادھر بھی مصیبت اُدھر بھی مصیبت۔ اس دن ہر چیز خراب رہی۔ آپ کسی کام کو بھی نپٹا نہ سکے پھر بھی آپ تھکاوٹ سے چور ہو کر گھر پہنچے۔ آپ کا سر درد سے پھٹا جا رہا تھا۔

اگلے روز دفتر میں ہر چیز ٹھیک ٹھاک رہی۔ آپ نے گذشتہ دن کی نسبت چالیس گنا زیادہ کام کیا۔ پھر بھی آپ تازہ اور شگفتہ تھے جیسے سفید گل۔ آپ کو بھی تجربہ ہو چکا ہے اور

سمجھے بھی!

پھر نتیجہ کیا نکلا؟ صرف یہ کہ اکثر اوقات کام کی زیادتی نہیں بلکہ پریشانی، تلخی اور انتشار ہمیں تھکا دیتے ہیں۔

اس بات کو لکھتے لکھتے میں ایک دلچسپ موسیقی سے لبریز وجد آور کامیڈی دیکھنے چلا گیا جس کی کہانی جیروم کے ناول "تماشائی کشتی" پر مبنی تھی۔ اس میں کانن بوسوم "جہاز کا کپتان اینڈی" اپنی ایک فلسفیانہ گفتگو میں کہتا ہے "خوش قسمت ہیں وہ لوگ جو ایسے کام کرتے ہیں جو ان کی طبیعت کے موافق ہوں۔ ایسے لوگ خوش قسمت ہیں کیونکہ انہیں زیادہ قوت اور زیادہ خوشی میسر ہے اور کم پریشانی اور کم تھکاوٹ، جہاں آپ کی دلچسپی ہو وہاں آپ کی قوت بھی ہے۔ ایک جھگڑالو بیوی کے ساتھ دس قدم بھی چلنا دلنواز محبوبہ کے ساتھ دس میل کا چکر لگانے کی نسبت زیادہ تھکاوٹ پیدا کر دیتا ہے۔"

اور پھر کیا؟ آپ اس کے متعلق کیا کر سکتے ہیں؟ ایک سٹینوگرافر نے اس کے متعلق جو کچھ کیا وہ مندرجہ ذیل ہے:۔ یہ سٹینوگرافر تلسہ، اوکلاہاما کی ایک آئل کمپنی میں کام کرتی تھی۔ مہینے کے بیشتر دنوں میں اسے اپنا کام انتہائی غیر دلچسپ اور بے لطف محسوس ہوتا تھا۔ وہ کرتی کیا تھی: تیل کے ٹھیکوں کے مطبوعہ فارم پُر کرنا اور ان میں اعداد و شمار درج کرنا۔ یہ کام اسے کس قدر بور محسوس ہوتا تھا کہ اس نے اسے دلچسپ بنانے کا تہیہ کر لیا۔ کیسے؟ اسے ہر روز اپنے ساتھ جدوجہد کرنی پڑتی تھی۔ وہ ہر روز کی میزان جمع کرتی اور سارے اگلے روز بہتر بنانے کی کوشش کرتی۔ نتیجہ؟ تھوڑے ہی عرصے میں وہ اپنی ڈویژن کی دوسری سٹینوگرافروں کی نسبت یہ غیر دلچسپ مطبوعہ فارم زیادہ تعداد میں پُر کرنے لگی۔ اس سے اسے کیا ملا؟ تعریف و تحسین؟ نہیں...... شکریہ؟...... نہیں...... ترقی؟ ...... نہیں۔ تنخواہ میں اضافہ ہوا؟ ...... نہیں۔ تو پھر؟ ...... اس نے تھکاوٹ دور کرنے میں اسے مدد دی جو کہ بوریت کی پیداوار ہوتی ہے۔ اسے ایک ذہنی سرور اور لطف محسوس ہونے لگا۔ چونکہ اس نے اپنے غیر دلچسپ کام کو دلچسپ بنانے کے لئے کافی

محنت کی تھی اس کے اندر زیادہ قوت اور زیادہ جوش وخروش پیدا ہو گیا اور اپنے تفریح کے اوقات میں اسے اور بھی خوشی اور لطف آنے لگا۔ میں جانتا ہوں کہ یہ کہانی سچی ہو گی۔ کیونکہ میں نے اسی لڑکی کے ساتھ شادی کی تھی۔

مندرجہ ذیل ایک سٹینو گرافر کی کہانی ہے جس نے دیکھا کہ اگر وہ اس طرح کام کرے گویا کہ اس کا کام بہت دلچسپ ہے تو اس میں اسے بڑی آسانی رہتی ہے۔ وہ اپنے کام سے نبرد آزما ہوا کرتی تھی لیکن اب اسے ایسا کرنے کی ضرورت نہیں۔ اس کا نام مس ویلی۔ جی۔ گولڈن ہے۔ اور ۲۳۱۲ ساؤتھ کینل ورتھ ایونیو ایلمہرسٹ الی نوائے میں رہتی ہے اس نے اپنی جو کہانی لکھ کر بھیجی تھی وہ مندرجہ ذیل ہے۔

"ہمارے دفتر میں چار سٹینو گرافر ہیں اور ہر ایک کے ذمے کئی آدمیوں سے خطوط وصول کرنے کا کام لگا ہوا ہے بعض اوقات تو ہم ان ذمہ داریوں سے بالکل بیزار ہو جاتیں پھر ایک روز ایک محکمے کے نائب افسر نے مجھ سے اصرار کیا کہ میں ایک طویل خط دوبارہ ٹائپ کروں۔ میں بغاوت کرنے لگی۔ میں نے اسے سمجھانے کی کوشش کی کہ خط دوبارہ ٹائپ کئے بغیر بھی درست کیا جا سکتا ہے لیکن وہ اپنی ضد پر اڑا رہا۔ اور مجھے ترکی بہ ترکی جواب دیا کہ "اگر تم نے اسے ٹائپ نہ کیا۔ تو میں کسی اور کو تلاش کر لوں گا جو اسے ٹائپ کر سکے!" مجھے بڑا غصہ آیا۔ لیکن میں خط دوبارہ ٹائپ کرنے لگی، اچانک مجھے خیال آیا کہ جو کام میں کر رہی ہوں موقع ملتے ہی بے شمار اسے کرنے کے لئے دوڑ پڑیں گے۔ پھر مجھے اس کام کی تنخواہ بھی تو ملتی ہے میں کچھ بہتر محسوس کرنے لگی اور آنا فانا اپنے کام کو اس طرح سے کرنے کا تہیہ کر لیا گویا کہ فی الواقع مجھے اس کے کرنے میں بڑا لطف آتا ہے ___ اگرچہ مجھے اس سے نفرت تھی۔ جب میں نے یہ اہم حقیقت دریافت کی کہ اگر میں اس طرح کام کروں جیسے فی الواقع مجھے اس کے کرنے میں لطف آتا ہے تو مجھے محسوس ہوا کہ حقیقتاً میں اس سے زیادہ نہیں تو تھوڑا بہت لطف ضرور ہی حاصل کر سکتی ہوں۔ اور یہ بھی مجھے معلوم ہوا کہ جب مجھے اپنے کام میں لطف آرہا ہو، میں اسے زیادہ تیزی کے ساتھ کر سکتی۔

ہوں اس لئے اب مجھے زائد وقت میں کام کرنے کی شادی ضرورت محسوس ہوتی تھی میرے اس نئے رویئے سے مجھے اچھا کام کرنے کی شہرت حاصل ہو گئی اور جب ہمارے ایک شعبے کے سپرنٹنڈنٹ کو ایک پرائیویٹ سیکرٹری کی ضرورت پڑی تو اس نے مجھے اس اسامی کی پیش کش کی۔ اس نے کہا "میں یہ اسامی اس لئے تمہیں دے رہا ہوں، کیونکہ تم بڑے بغیر زائد کام کرنے کے لئے آمادہ ہوا" تبدیل شدہ ذہنی رویئے کی قوت کا یہ معاملہ "مس گولڈن تھی ہے تمہیں سے لئے ایک بے حد اہم دریافت ہے۔ اس نے عجوبے دکھائے ہیں!

شاید مس ڈیلی گولڈن کو علم نہیں کہ وہ "گویا کہ" کے مشہور فلسفے پر عمل کر رہی ہے مشہور ماہر نفسیات ولیم جیمز ہمیں اس طرح کام کرنے کا مشورہ دیتا ہے "گویا کہ بہادر ہیں، تو ہم بہادر بن جائیں گے، گویا کہ ہم خوش ہیں تو ہم خوش رہیں گے۔ وغیرہ۔

اگر آپ اس طرح کام کریں گے گویا کہ آپ کو اپنے کام سے دلچسپی ہے تو فی الواقع آپ کا کام دلچسپ ہو جائے گا، یہ آپ کی تھکاوٹ، آپ کی جذباتی کشمکشوں اور آپ کی پریشانیوں کو بھی دور کر دے گا۔

چند سال ہوئے ہارلان اے۔ ہاورڈ نے ایک فیصلہ کیا جس نے اس کی زندگی کو بالکل کایا پلٹ دی۔ اس نے ایک غیر دلچسپ تھا۔ دور کابیاں دھوتا، کاؤنٹر صاف کرتا، ہائی سکول کے لنچ روم میں پلیٹیں جماتا اور یہ سب کام اسے اس وقت کرنے پڑتے جب دوسرے لڑکے یا تو گیند بلا کھیل رہے ہوتے یا لڑکیوں کو پھانسنے دینے کی کوششوں میں مصروف ہوتے۔ ہارلان ہاورڈ کو اپنے کام سے نفرت تھی لیکن چونکہ وہ اسے کرنے پر مجبور تھا، مرتا کیا نہ کرتا آخر ایک روز اس نے آئس کریم کے اجزا کا مطالعہ کرنے کا فیصلہ کر لیا ـــ یہ کیسے بنائی جاتی ہے۔ کون کونسی چیزیں اس میں پڑتی ہیں ؟ کیوں بعض آئس کریمیں دوسروں کی نسبت بہتر ہوتی ہیں؟

اس نے آئس کریم کی کیمسٹری (کیمیا) کا مطالعہ کیا اور ہائی سکول کیمسٹری کورس میں طاق ہو گیا،

اب اسے کیمسٹری سے اس قدر لگاؤ ہو گیا تھا کہ مساچوسٹس سٹیٹ کالج میں داخل ہو گیا اور "فوڈ ٹیکنالوجی[1]" میں نام پیدا کر لیا۔ جب نیویارک "ناریل اکسچینج" نے ناریل اور چوکولیٹ کے فوائد پر بہترین مضمون کے لئے سو ڈالر کے انعام کا اعلان کیا، جس میں صرف کالجوں کے طلبا شریک ہو سکتے تھے آپ کے خیال میں انعام کس نے جیتا ہوگا۔ بالکل ٹھیک ہارلان، ہاورڈ نے۔

جب اس نے دیکھا کہ ملازمت تو کہیں نہیں مل سکتی، تو اس نے اپنے گھر "۲۵ نارتھ پلیزنٹ سٹریٹ ایمرسٹ (مساچوسٹس) کی نچلی منزل میں اپنی لیبارٹری کھول لی۔ اس کے تھوڑے عرصے بعد ایک نیا قانون پاس ہوا جس کی رو سے دودھ کے جراثیم دیکھنا یا ان کو گننا لازمی قرار دے دیا گیا۔ چنانچہ ہارلان۔ اے ہاورڈ نے یہی کام شروع کر دیا۔ اور تھوڑے ہی عرصے کے بعد وہ ایمرسٹ کی چودہ دودھ کی کمپنیوں کے لئے جراثیم گننے کا کام کر رہا تھا۔۔۔ اور اسے دو نائبین ملازم رکھنے پڑے۔

آج سے پچیس سال بعد وہ کہاں ہوگا؟ آج کل جو لوگ غذائی کیمیا کا کام چلا رہے ہیں اس وقت تک وہ یا تو مر کھپ جائیں گے یا ریٹائر ہو چکے ہوں گے۔ ان کی جگہیں وہ نوجوان سنبھال لیں گے جو کہ اب سرگرمی، طباعی اور جدت کا اظہار کر رہے ہیں۔ آج سے پچیس سال بعد ہارلان۔ اے ہاورڈ غالباً اپنے پیشے کا ایک لیڈر ہو گا اور اس کا نام احترام سے لیا جایا کرے گا۔ اور اس وقت اس کے کئی ہم جماعت جن کے پاس وہ کاؤنٹر پر آئس کریم بیچا کرتا تھا یا تو بیکار ہوں گے یا تلخی ترشی سے اپنے دن کاٹ رہے ہوں گے اور حکومت کو برا بھلا کہہ رہے ہوں گے اور قسمت کا گلہ شکوہ کر رہے ہوں گے کہ انہیں کوئی موقعہ نہیں ملا۔ اگر ہارلان۔ اے۔ ہاورڈ نے اپنے غیر دلچسپ کو دلچسپ بنانے کا تہیہ نہ کیا ہوتا تو شاید اسے بھی کوئی موقع نہ ملتا!

کئی سال ہوئے ایک نوجوان شخص کو خراد پر کھڑے ہو کر فیکٹری کی چٹخنیاں گھمانی پڑتی تھیں۔ وہ بھی اپنے غیر دلچسپ کام سے بور ہو چکا تھا۔ اس کا پہلا نام سام تھا۔ سام اپنا

---

[1] کیمسٹری کی وہ شاخ جس میں غذائی اشیاء کا تجزیہ و تحلیل کیا جاتا ہے۔

کام چھوڑنا چاہتا تھا لیکن وہ ڈرتا تھا کہ اسے کوئی اور ملازمت نہیں ملے گی۔ چونکہ سام اسی غیر دلچسپ کام کرنے پر مجبور تھا اس لئے اپنے کام کو دلچسپ بنانے کو تہیہ کرلیا۔ چنانچہ اس نے جی میں ٹھان لی کہ اس کے ساتھ مشین چلانے پر جو مستری مقرر ہے، اس سے مقابلہ کرے گا۔ ان میں سے ایک مشین کی کھردری سطحوں کو ٹھیک کرنے اور دوسرا مناسب قطر پر چٹخنیاں گھمانے پر مقرر تھا۔ وہ مشین چلا دیتے اور اکثر ایک دوسرے سے مقابلہ کرتے کہ دیکھیں کون دوسرے سے زیادہ چٹخنیاں گھماتا ہے۔ فورمین نے سام کے کام کی رفتار اور ہمت کو دیکھ کر اسے ایک بہتر جگہ پر لگا دیا۔ یہاں سے اس کی ساری ترقیوں کا آغاز ہوتا ہے اور تیس سال بعد سام یعنی سیموئیل وہ کلین بالڈون لوکوموٹو ورکس کا پریذیڈنٹ تھا لیکن وہ ساری عمر شاید مستری ہی رہتا اگر اس نے اپنے کام کو دلچسپ بنانے کا تہیہ نہ کیا ہوتا۔

ریڈیو کی خبروں کے مشہور تجزیہ نگار اچ۔ وی۔ کالٹن بورن نے ایک دفعہ مجھے بتایا کہ اس نے اپنے غیر دلچسپ اور خشک کام کو کیسے دلچسپ اور پرلطف بنایا۔ جب وہ بائیس سال کا تھا تو وہ بحراوقیانوس کے اس پار مویشیوں کو چارہ ڈال کر اور پانی پلا کر اپنی روزی کمایا کرتا تھا۔ پھر بائیسکل پر انگلستان کا دورہ کرنے کے بعد وہ بھوک پیاس سے نڈھال پیرس پہنچا۔ یہاں اس نے پانچ ڈالر کے عوض اپنا کیمرہ رہن رکھ کر نیویارک ہیرلڈ کے پیرس ایڈیشن میں اشتہار دیا اور اسے جرمن ساختہ مشینیں بیچنے کا کام مل گیا۔ اگر آپ کی عمر چالیس سال کے لگ بھگ ہے تو قدیم وضع کی جرمن مشینوں کا تصور کر سکتے ہیں جنہیں اپنی آنکھوں کے سامنے رکھ کر دو تصویروں کو بالکل یہاں دیکھنے کے لئے استعمال کیا جاتا تھا۔ جرمن کے دونوں شیشے ایک تیسرے بعد کے ساتھ مل کر دونوں تصویروں کو ایک ہی منظر میں تبدیل کر دیتے تھے جس سے فاصلے نظر آجاتا تھا اور ہم تناظر کا حیرت افزا نظارہ دیکھتے تھے۔

خیر آمدم برسر مطلب میں کہہ رہا تھا کہ کالٹن بورن نے پیرس کے گلی کوچوں میں ان مشینوں

---

[1] STEREOSCOPE جرمن آلہ، جس میں ایک آدمی کسی جسم کے دو مختلف منظر ایک تصویر میں اتار لیتے جاتے ہیں اور تصویر ٹھوس معلوم ہوتی ہے۔ [2] LENSES

کے بیچنے کا کام شروع کر دیا، وہ فرانسیسی نہیں بول سکتا تھا۔ لیکن اس نے کمیشن سے پہلے ہی سال پانچ ہزار ڈالر کمائے اور فرانس کے سب سے مہینوں سے اس کی آمدنی بڑھ گئی۔ مسٹر کالشن بوررن نے مجھے بتایا کہ اس تجربے نے بیرہ کامیابی کی صلاحیتوں کا اس قدر جلا دی جو ہارورڈ کی برسوں کی تعلیم سے بھی حاصل نہیں ہو سکا تھا۔ خود اعتمادی[1] اس نے خود مجھے بتایا کہ اس تجربے کے بعد میں محسوس کرتا ہوں کہ میں فرانس کی خانہ دار خواتین کے پاس کانگریس کے ریکارڈ بھی فروخت کر سکتا ہوں۔"

اس تجربے نے اسے فرانسیسی زندگی کو قریب سے دیکھنے اور سمجھنے کا موقع دیا اور بعد ازاں جب وہ ریڈیو پر یورپی واقعات پر تنقید و تبصرہ کرنے پر مامور ہوا، اسے اس سے بے انتہا فائدہ پہنچا۔

اگر وہ فرانسیسی نہیں بول سکتا تھا تو پھر وہ اول درجے کا سیلز مین کیسے بن گیا؟ وہ اپنے مالک سے فروخت کی مکمل گفتگو فرانسیسی میں لکھوا لیتا اور اسے زبانی رٹ لیتا۔ وہ دروازے کی گھنٹی بجاتا، اندر سے مالکہ کی آواز آتی اور کالٹن اپنی رٹی ہوئی فروخت کی گفتگو کو اس قدر عجیب و غریب اور خوفناک لہجے میں دہرانے لگتا جسے سن کر بہت مزہ آتا۔ وہ مالکہ کو اپنی تصویریں دکھاتا اور جب وہ کوئی سوال پوچھتی تو وہ اپنے کندھے سکیڑتا اور کہتا۔ "امریکی ...... امریکی ......" پھر وہ اپنی ٹوپی اتارتا اور فرانسیسی میں لکھی ہوئی گفتگو کی طرف اشارہ کرتا جو اس نے اپنی ٹوپی کے سرے پر لگائی ہوتی۔ مالکہ ہنس پڑتی اور وہ بھی ہنس پڑتا۔ اور اسے مزید تصویریں دکھانے لگتا۔ جب ایچ۔ وی۔ کالٹن بورن نے مجھے اپنی سرگذشت سنائی۔ تو اس نے اقرار کیا کہ یہ کوئی آسان کام نہ تھا۔ اس نے مجھے بتایا کہ وہ صرف ایک وصف کی وجہ سے کامیاب ہوا اس کا۔ اپنے کام کو دلچسپ بنانے کا عزم صمیم۔ ہر روز صبح سویرے روانہ ہونے سے پہلے وہ آئینہ دیکھتا اور نہایت مستعدی کے ساتھ یہ گفتگو دہراتا "کالٹن بورن۔ اگر تم پیٹ بھر کر کھانا چاہتے ہو تو تمہیں یہ کام

[1] قومی پارلیمنٹ۔

کرنا پڑے گا۔ چونکہ تمہیں بہر صورت یہ کرنا تو ہے ہی، پھر کیوں نہیں اسے دلچسپی اور شوق سے کرتے؟ جب تم ہر بار کسی دروازے کی گھنٹی بجاتے ہو، کیوں نہیں اپنے آپ کو اسٹیج کا ایک اداکار سمجھتے، جس کے سامنے تماشائی موجود ہیں، اور وہ اسے دیکھ رہے ہیں، کیونکہ آخر کار جو کچھ تم کر رہے ہو وہ اتنا ہی دلچسپ اور پُر مذاق ہے جس قدر کہ اسٹیج کی کوئی چیز ہوتی ہے پھر کیوں نہیں اسے مستعدی، جوش اور سرگرمی سے کرتے؟"

کالٹن بورن نے مجھے بتلایا کہ روزمرہ کی اس مسلسل گفتگو سے میں اس قابل ہو گیا کہ کبھی جس کام سے میں بے حد نفرت کرتا اور خوف کھاتا تھا، اسے نہ صرف پسند کرنے لگا بلکہ اپنی آمدنی کا ایک بڑا ذریعہ بنا لیا۔"

جب میں نے کالٹن بورن سے پوچھا، "کیا آپ ان نوجوانوں کو کوئی مشورہ دینا چاہتے ہیں جو دنیا میں ترقی پانے اور کامیابی حاصل کرنے کے آرزومند ہیں!" تو اس نے جواب دیا "ہاں، ہر روز اپنے بل بوتے پر کام کرنے کی کوشش کیجئے، ہم اپنے آپ کو نیم خوابی سے بیدار کرنے کے لئے (جس میں کہ ہم میں سے اکثر گرفتار ہو کر ادھر اُدھر پھرتے رہتے ہیں) جسمانی ورزش کی اہمیت کے متعلق تو اس قدر باتیں بناتے ہیں لیکن ہمیں ہر روز روحانی اور ذہنی ورزش کی اس سے بھی زیادہ ضرورت ہے جو ہمیں عمل پر ابھار سکے۔ ہر روز اپنے آپ سے مستعدی اور استقلال کی کوئی گفتگو کیجئے۔"

کیا ہر روز اپنے آپ سے استقلال کی گفتگو کرنا کوئی سطحی، احمقانہ اور بچگانہ حرکت ہے؟ نہیں، اس کے برعکس یہ تو صحیح نفسیات کا نچوڑ ہے۔ "ہمارے خیالات ہی ہماری زندگی کی تشکیل کرتے ہیں" یہ الفاظ آج بھی اسی قدر صحیح اور مبنی بر حقیقت ہیں جتنے کہ آج سے اُنیس صدیاں پیشتر جب مارکس اوری لی اس نے انہیں پہلی مرتبہ اپنی زندہ جاوید تصنیف "سوچ بچار" میں لکھا تھا "ہمارے خیالات ہی ہماری زندگی کی تشکیل کرتے ہیں"۔

روزانہ ایک گھنٹہ اپنے آپ سے گفتگو کرکے آپ اپنے آپ کو جرأت، مسرت، قوت، امن اور خوشحالی کے خیالات سوچنے پر لگا سکتے ہیں۔ اپنے آپ سے ان چیزوں کے متعلق گفتگو کیجئے جن کے آپ مشکور ہوں گے۔ آپ اپنے ذہن کو ان خیالات سے بھر سکتے ہیں، جو بلند فضاؤں میں پرواز کرتے اور چہچہاتے ہیں۔

صحیح قسم کے خیالات سوچنے سے آپ اپنے کام کی ناگواری اور بے لطفی کو کم کر سکتے ہیں آپ کا مالک یہ چاہتا ہے کہ آپ اپنے کام میں دلچسپی اور شوق کا اظہار کریں تاکہ وہ زیادہ سے زیادہ روپیہ کما سکے لیکن آئیے ہم بھول جائیں کہ ہمارا مالک کیا چاہتا ہے۔ صرف یہ سوچئے کہ کام میں دلچسپی لینے سے آپ کو کیا فائدہ پہنچ سکتا ہے؟ اپنے آپ کو یاد دلائیے کہ آپ زندگی سے جو لطف اور خوشی حاصل کرتے ہیں آپ کی دلچسپی اس کی مقدار کو دوگنا کر سکتی ہے کیونکہ آپ اپنی بیداری کے نصف لمحات اپنے کام میں صرف کرتے ہیں اگر آپ کو اس دوران میں خوشی نہیں مل رہی، تو پھر کہیں سے بھی نہیں مل سکتی۔ اپنے آپ کو یاد دلائیے کہ اپنے کام میں دلچسپی لینے سے آپ کے دماغ سے پریشانیاں ہوا ہو جائیں گی اور بالآخر شاید آپ کی ترقی اور آپ کی تنخواہ میں اضافے کا موجب بن جائیں گی۔ اگر ایسا نہ بھی ہو تو آپ کی تھکاوٹ گھٹ کر کم سے کم رہ جائے گی اور آپ کو اپنے لمحاتِ فرصت سے زیادہ سے زیادہ لطف اٹھانے میں مدد ملے گی۔

باب ۲۸۔ بے خوابی

جب آپ کو اچھی طرح نیند نہیں آتی تو کیا آپ پریشان ہوتے ہیں؟ پھر آپ کو یہ جان کر حیرانی ہوگی کہ بین الاقوامی شہرت کا مالک اور نامور وکیل سیموئیل انٹرمیئر اپنی ساری زندگی میں کبھی

ایک رات بھی جی بھر کر نہیں سو سکا۔

جب ہوٹیل انٹرمیر کالج میں داخل ہوا تو وہ اپنی دو تکلیفوں — ضیق النفس اور بے خوابی — کے متعلق بہت پریشان تھا۔ دونوں سے اسے صحت حاصل نہ ہو سکی۔ چنانچہ اس نے اپنی بیداری سے فائدہ اٹھانے کا فیصلہ کر لیا۔ پریشان، رنجیدہ، متفکر اور بے چین رہ کر اعصابی شکست کا شکار ہونے کی بجائے وہ جاگنے اور مطالعہ کرنے لگا۔ نتیجہ؟ وہ اپنی جماعت میں اعزاز پانے لگا اور کالج آف دکالٹی آف نیویارک کا یگانۂ روزگار طالب علم بن گیا۔

وکالت شروع کرنے کے بعد بھی اسے بے خوابی کی شکایت باقی رہی لیکن انٹرمیر پریشان نہیں ہوا۔ اس نے کہا کہ "فطرت خود میری حفاظت کرے گی" اور فطرت نے اپنا فرض ادا کر دیا۔ باوجودیکہ اسے بہت تھوڑی نیند آتی تھی۔ پھر بھی اس کی صحت برقرار رہی اور وہ اتنی ہی سخت محنت کرتا تھا کہ جس قدر کہ نیویارک بار کے نوجوان وکیل بلکہ وہ ان سے بھی زیادہ ہی محنت کیا کرتا تھا کیونکہ جب وہ سو رہے ہوتے وہ اپنے کام میں مصروف ہوتا!

اکیس سال کی عمر میں سام انٹرمیر پچھتر ہزار ڈالر سالانہ کما رہا تھا اور دوسرے نوجوان وکیل اس کے ذہین طریقہ کار کا مطالعہ کرنے کے لئے کچہری کی طرف دوڑ پڑے۔ ۱۹۳۱ء میں اسے ایک مقدمے کی پیروی کرنے کے عوض دس لاکھ ڈالر دیئے گئے اور غالباً تاریخ عالم میں کسی وکیل کو آج تک اتنا معاوضہ نہیں مل سکا!

تاہم اس کی بے خوابی کی شکایت بدستور برقرار رہی۔ وہ آدھی رات تک پڑھتا اور پھر پانچ بجے اٹھ بیٹھتا۔ اس وقت وہ خطوط لکھواتا جس وقت دوسرے لوگ اٹھ کر کام کاج شروع کرتے وہ اپنے دن کا نصف کام ختم کر چکا ہوتا۔ یہ آدمی جو بمشکل ہی کبھی کسی رات گہری نیند سویا ہوگا، اکیاسی برس زندہ رہا لیکن اگر وہ اپنی بے خوابی کے متعلق پریشان اور بے چین رہا کرتا تو شاید اس نے اپنی زندگی کا بیڑہ غرق کر لیا ہوتا۔

ہم اپنی ایک تہائی زندگی سو کر گذار دیتے ہیں۔ لیکن کوئی شخص نہیں جانتا کہ نیند دراصل

ہے کیا ہم جانتے ہیں کہ یہ ایک عادت ہے اور آرام کی ایک حالت جس میں فطرت ہمارے تفکرات کی پیچیدہ آستینوں کو تہہ کرکے رکھ دیتی ہے لیکن ہم نہیں جانتے کہ ایک شخص کو کتنی نیند کی ضرورت ہے اور آخر اسے سونے کی ضرورت ہی کیوں ہے؟

شخ علی کی منطق، تیرے سینۓ۔ پہلی جنگ عظیم کے دوران میں ہنگری کے ایک فوجی سپاہی پال گرن کے دماغ کے سامنے کے گوشے پر گولی لگی اس کا زخم تو ٹھیک ہو گیا لیکن عجیب بات یہ ہے کہ اس کی نیند اڑ گئی۔ ڈاکٹروں نے ایڑی چوٹی کا زور لگا دیا ــــ انہوں نے خواب آور دوائیاں اور مسکرات استعمال کیں، عمل تنویم بھی آزمایا گیا لیکن پال گرن بالکل نہ سو سکا بلکہ اسے اونگھ تک بھی محسوس نہ ہوئی۔

ڈاکٹروں نے کہا کہ وہ زیادہ عرصے تک زندہ نہیں رہے گا۔ لیکن پال گرن نے انہیں بیوقوف ثابت کر دکھایا اور ان کی توقعات کو پورا نہ ہونے دیا۔ اسے ایک ملازمت مل گئی اور کئی سالوں تک اس کی صحت نہایت اچھی رہی وہ لیٹ کر اپنی آنکھیں بند کر لیتا اور آرام کرتا لیکن اسے نیند بالکل نہ آتی، اس کا کیس ایک طبی معمہ تھا جس نے نیند کے متعلق ہمارے اعتقادات وخیالات کی چولیں ہلا دیں۔

بعض لوگوں کو دوسروں کی نسبت زیادہ نیند کی ضرورت ہوتی ہے۔ زید کے لئے صرف پانچ گھنٹے کی نیند کافی ہے لیکن بکر کو اس سے تقریباً دوگنی نیند کی ضرورت ہے۔ اگر چوبیس گھنٹوں میں تقریباً گیارہ گھنٹے سوتا ہے دوسرے الفاظ میں زید اپنی زندگی کا اندازاً پانچواں حصہ سو کر گذارتا ہے لیکن بکر تقریباً آدھی زندگی سوتا رہتا ہے۔

اگر آپ بے خوابی کے متعلق پریشان رہیں گے تو وہ آپ کو بے خوابی سے بھی زیادہ نقصان پہنچائے گی مثلاً میرا ایک طالب علم ایرا سینڈنر نمبر ۲۲۳ اوور پیک ایونیو، ایج فیلڈ پارک (نیو جرسی) بے خوابی کی کہنہ شکایت کی وجہ سے تقریباً خودکشی کرنے کی طرف مائل ہو گیا تھا۔

ایرا سینڈنر نے اپنی کہانی سناتے ہوئے مجھے بتایا کہ "فی الواقع میرا خیال تھا کہ میں پاگل

ہو جاؤں گا۔ شروع شروع میں تو مجھے صرف اتنی ہی تکلیف تھی کہ چونکہ میں خوب گہری نیند سویا کرتا تھا۔ اس لیے جب گھڑی کا الارم بجتا، میں جاگ نہ سکتا اور نتیجہ یہ ہوتا کہ صبح کام پر جانے میں مجھے دیر ہو جاتی اور میں اس کے متعلق پریشان رہتا تھا۔۔ در حقیقت میرے مالک نے مجھے متنبہ کیا تھا کہ مجھے وقت پر کام پر پہنچنا چاہیئے۔ میں جانتا تھا کہ اگر زیادہ دیر تک سونے کا سلسلہ برقرار رہا تو مجھے ملازمت سے ہاتھ دھونے پڑیں گے۔

میں نے اس کے متعلق اپنے دوستوں سے ذکر کیا اور ایک نے مجھے مشورہ دیا کہ سونے سے پہلے گھڑی کے الارم پر خوب توجہ صرف کرو، یہیں سے میری بے خوابی کا آغاز ہوتا ہے۔ اس ملعون کلاک کی منحوس ٹک ٹک میرے ساتھ ایک ہولناک مسئلہ ہو گئی۔ یہ مجھے جاگتا رکھتی اور میں رات بھر کروٹیں بدلتا رہتا۔ جب صبح ہوتی مجھے ذرا سی حرارت محسوس ہوتی، پریشانی اور تھکاوٹ نے مجھے بیمار کر دیا تھا۔ یہ سلسلہ کوئی آٹھ ہفتے تک جاری رہا۔ اس عرصے کے دوران میں میں نے جو جسمانی اور ذہنی اذیتیں برداشت کیں انہیں بیان کرنے کے لیے میرے پاس الفاظ نہیں ہیں مجھے یقین ہو گیا تھا کہ میں ضرور پاگل ہو جاؤں گا۔ میں اکثر اوقات گھنٹوں فرش پر پاؤں رگڑتا رہتا اور پھر نہایت سنجیدگی سے سوچنے لگتا کہ کھڑکی سے چھلانگ لگا کر سارے معاملے کو ہی ختم کر دیا جائے!

"بالآخر میں ایک ڈاکٹر کے پاس گیا جسے میں عمر بھر سے جانتا تھا۔ اس نے کہا۔ ایرا، میں تمہاری کچھ مدد نہیں کر سکتا کوئی شخص بھی تمہاری مدد نہیں کر سکے گا۔ کیونکہ اس چیز کے تم خود ہی ذمہ دار ہو رات کو بستر پر لیٹ جاؤ، اگر تمہیں نیند نہ آئے تو اس کے متعلق بھول جاؤ۔ اپنے آپ سے فقط یہی کہو کہ" اگر مجھے نیند نہیں آتی تو میں اس کی مطلق پرواہ نہیں کرتا۔ اگر میں صبح تک بھی جاگتا رہوں، پھر بھی میرا کچھ نہیں بگڑے گا۔ اپنی آنکھیں بند رکھو اور کہو "جب تک میں خاموش لیٹا ہوں، میں اس کے متعلق ہرگز پریشان نہیں ہوں گا۔ مجھے بالکل آرام و سکون رہے گا"۔

میں نے ایسا ہی کیا اور دو ہفتوں کے اندر اندر مجھے نیند آنے لگی۔ ایک مہینے تک میں آٹھ گھنٹے کی نیند سونے لگا اور میرے اعصاب بالکل نارمل حالت پر آ گئے۔

مسٹر سینڈرز کو بے خوابی نہیں ستا رہی تھی بلکہ اس کے متعلق اس کی پریشانی اسے تنگ کر رہی تھی۔

عصر حاضر کے کسی دوسرے شخص کی نسبت ڈاکٹر ناتھانیل کلیٹ مین پروفیسر شکاگو یونیورسٹی نے نیند پر سب سے زیادہ تحقیقی کام کیا ہے۔ وہ نیند پر دنیا کا ماہر ہے۔ اس کا دعویٰ ہے کہ انہوں نے آج تک کسی شخص کو بے خوابی سے مرتے نہیں دیکھا۔ یقیناً ایک شخص بے خوابی کے متعلق پریشان رہ کر اپنی قوتِ حیات گھٹا سکتا ہے اور جراثیم کے قبضے میں آ سکتا ہے لیکن نقصان پریشانی پہنچاتی ہے۔ خود بے خوابی کا اس میں کوئی قصور نہیں۔

ڈاکٹر کلیٹ مین یہ بھی کہتا ہے کہ جو لوگ بے خوابی کے متعلق پریشان رہتے ہیں۔ وہ عام طور پر اپنے اندازے سے کہیں زیادہ سوتے ہیں۔ جو شخص یہ قسم کھا کر کہے کہ "گذشتہ رات میری پلک تک نہیں جھپکی" ممکن ہے کہ وہ گھنٹوں سو چکا ہو اور وہ خود اسے اس کا علم نہ ہو۔ مثلاً انیسویں صدی کا ایک ممتاز اور جید مفکر ہربرٹ سپنسر کنوارا بوڑھا تھا۔ وہ ایک بورڈنگ ہاؤس میں رہتا تھا اور ہر شخص سے اپنی بے خوابی کی شکایت کر کے اسے بور کیا کرتا تھا۔ وہ اپنے اعصاب کو تسکین دینے اور شور و غل سے بچنے کے لیے اپنے کانوں میں روئی ٹھونس لیا کرتا تھا۔ بعض اوقات نیند کو مائل کرنے کے لیے وہ افیون کھا لیتا۔ ایک رات وہ اور آکسفورڈ یونیورسٹی کے پروفیسر سیس کسی ہوٹل کے ایک ہی کمرے میں اکٹھے ٹھہرے۔ اگلی صبح سپنسر نے نہایت طمطراق سے اعلان کیا کہ "رات بھر میری پلک تک نہیں جھپکی۔" حالانکہ حقیقت اس کے برعکس تھی۔ یہ پروفیسر سیس تھے جس کی ساری رات پلک تک نہیں سپنسر کے خراٹوں نے انہیں ساری رات بیدار رکھا تھا۔

اچھی نیند کے لیے پہلی شرط احساسِ تحفظ ہے۔ ہمیں یہ محسوس کرنا چاہیے کہ ہم سے

کوئی برتر طاقت صبح تک ہماری حفاظت کرے گی۔ گریٹ ویسٹ راؤنڈ نگ پاگل خانے کے ڈاکٹر تامس ہسلوپ نے برٹش میڈیکل ایسوسی ایشن کے سامنے تقریر کرتے ہوئے اس نکتے پر خاص زور دیا تھا انہوں نے کہا تھا "سالہا سال کے تجربے نے مجھ پر عیاں کیا ہے کہ بہترین خواب آور دوا دعا ہے۔ میں یہ بات بالکل ایک طبی آدمی کی حیثیت سے کہتا ہوں جو لوگ دعا کے عادی ہو چکے ہیں۔ ان کے لئے دعا ذہن کو سکون پہنچانے والی اور اعصاب کو نرم کرنے والی سب غذاؤں سے زیادہ مناسب اور نارمل دوا سمجھنا چاہیئے۔"

تھریسٹ میکڈالڈ نے مجھے بتایا کہ "جب میں پژمردہ اور پریشان ہوتی ہوں اور مجھے سونے میں دقت پیش آتی ہے میں مناجات ۲۳ کو دہرانے سے ہمیشہ "احساس تحفظ" محسوس کرتی ہوں، خدا میرا چرواہا ہے۔ میں کبھی کوئی نہیں مروں گا۔ وہ مجھے سرسبز چراگاہوں میں لٹا دیتا ہے۔ وہ مجھے خاموش پانیوں کے کنارے تک لے جاتا ہے۔"

لیکن اگر آپ مذہبی آدمی نہیں ہیں اور چیزوں سے نپٹنے میں آپ کو بڑی دقت پیش آتی ہے۔ تو پھر جسمانی طریقوں سے آرام کرنا سیکھئے۔ "جذباتی تناؤ سے نجات" کے مصنف ڈاکٹر ڈیوڈ ہیرلڈ فنک کہتے ہیں کہ اس کا بہترین طریقہ اپنے جسم سے باتیں کرنا ہے"۔ ڈاکٹر فنک کے الفاظ میں "الفاظ ہر قسم کی تنویم کی کلید ہیں"۔ اور جب آپ کو مسلسل نیند نہ آتی ہو اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ آپ نے اپنے آپ سے باتیں کر کے بے خوابی کی حالت پیدا کر لی ہے۔ اس سے نجات پانے کا یہ طریقہ ہے کہ اپنے اوپر سے تنویم کی حالت دور کر دیجئے — اور ایسا آپ اپنے جسم کے اعصاب سے یہ کہہ کر کر سکتے ہیں۔ جاؤ۔ جاؤ — ڈھیلے پڑ جاؤ اور آرام کرو" ہم پہلے ہی جانتے ہیں کہ جب تک پٹھے کھنچے اور تنے ہوتے ہیں، ذہن اور پٹھے آرام نہیں کر سکتے اس لئے اگر ہم سونا چاہیں تو ہمیں پٹھوں سے ابتدا کرنی چاہیئے۔ ڈاکٹر فنک تجویز کرتے ہیں — اور اس پر عمل کیا جا سکتا ہے — ٹانگوں سے دور کرنے کے لئے ہمیں اپنے گھٹنوں کے نیچے تکیہ رکھ لینا چاہیئے اور اسی طرح ہمیں اپنی بغلوں کے نیچے چھوٹے چھوٹے

تکیے لگا لینے چاہئیں، پھر چہروں، آنکھوں، بازوؤں اور ٹانگوں کو باری باری آرام کرنے کے لئے ہدایت دینی چاہیئے۔ ہم بالآخر یہ جاننے سے پہلے ہی سو جاتے ہیں کہ ہمیں کیا ہو گیا ہے۔ میں نے اسے آزمایا ہے اور میں جانتا ہوں۔ اگر آپ کو نیند کے متعلق شکایت ہو تو ڈاکٹر فنک کی کتاب اعصابی کشمکش سے نجات حاصل کیجیے جس کا میں پہلے بھی ذکر چکا ہوں میں جانتا ہوں کہ یہ نہ صرف بے خوابی کا علاج ہی بتاتی ہے بلکہ پڑھنے میں بہت دلچسپ اور پر لطف ہے۔

بے خوابی کا ایک بہترین علاج یہ ہے کہ باغبانی، تیراکی، ٹینس، گولف، برف پر پھسل کر یا ایسے ہی کسی جسمانی طور پر تھکا دینے والے کام سے اپنے جسم کو بالکل تھکا دیا جائے تھیوڈور ڈریزر نے بھی یہی کیا تھا۔ وہ نوادیب تھا، ابھی تک ادب کے میدان میں تگ و دو کر رہا تھا۔ اور وہ بے خوابی کے متعلق پریشان تھا۔ چنانچہ اس نے نیویارک سنٹرل ریلوے میں ایک سیکشن ہینڈ کی حیثیت سے کام کرنے کی ملازمت کر لی۔ وہ پہلے ہی دن میخیں ٹھونکنے اور بجری کنکر جمع کرنے سے اس قدر تھک گیا کہ وہ سونے کے لئے کھانے کا بھی مشکل انتظار کر سکا۔

اگر ہم کافی تھک جائیں تو فطرت ہمیں چلتے وقت بھی سونے پر مجبور کر دے گی۔ میں اس کی تشریح کرتا ہوں۔ جب میں تیرہ سال کا تھا، والد صاحب نے پلے ہوئے سوروں کی ایک گاڑی سینٹ جو (مسوری) بھیجی۔ چونکہ انہیں ریلوے کے دو ٹکٹ بلا قیمت مل گئے تھے وہ مجھے بھی اپنے ساتھ لے گئے۔ اس وقت تک میں کبھی ایسے شہر میں نہیں گیا تھا جس کی آبادی چار ہزار نفوس سے زیادہ ہو۔ اور سینٹ جو کی آبادی ساٹھ ہزار ہے، جب میں وہاں کے سٹیشن پر اترا تو میری بے تابی اور جوش میں اضافہ ہو گیا۔ میں نے چھ چھ منزلہ مکانات دیکھے اور عجائبات کا عجوبہ ایک سٹریٹ کار دیکھی۔ میں اب بھی اپنی آنکھیں بند کر کے اس کار کو دیکھتا اور اس کی آواز سن سکتا ہوں یہ میری زندگی کا نہایت ہی ولولہ انگیز اور جوشیلا دن تھا۔ شام کو میں اور والد صاحب گاڑی میں واپس ریون ووڈ (مسوری) چل پڑے۔ وہاں ہم دو بجے

OL NELGASE FROM NERVOUSE TEVSION BY DR. DAVID HAROLD FINK, امریکی افسانہ نگار

صبح پہنچے اور ابھی گھر تک پہنچنے کے لئے چار میل کا فاصلہ پیدل طے کرنا تھا اور کیا باقی کا نکتہ یہ ہے کہ میں چلتے چلتے سو رہا اور خواب دیکھ رہا تھا۔ گھوڑے کی سواری کرتے وقت میں کئی بار سویا ہوں اور اس کا ذکر کرنے کے لئے میں ابھی بقیدِ حیات ہوں! ایسا زندہ صحت باقی!

جب لوگ تھکن سے چور ہو جاتے ہیں تو وہ توپوں کی گھن گرج، دہشت، خوف اور خطرے کے بین درمیان بھی سو جاتے ہیں "علم الاعصاب" کے مشہور ماہر ڈاکٹر فوسٹر کینیڈی نے مجھے بتایا کہ "۱۹۱۸ء میں برطانوی فوج کی پسپائی کے دوران میں نے دیکھا کہ سپاہی اس قدر تھک چکے ہیں کہ وہ جہاں کہیں تھے، گر پڑے اور گھوڑے بیچ کر سو رہے۔ جب میں نے اپنی انگلیوں سے ان کے پپوٹے اٹھائے وہ پھر بھی نہ جاگے۔" اور وہ کہتا ہے "میں نے دیکھا کہ آنکھوں کی پتلیاں غیر متغیرہ طور پر خانوں میں اوپر کی طرف گردش کر رہی تھیں۔ اس کے بعد ڈاکٹر کینیڈی کہتا ہے کہ "جب کبھی مجھے بے خوابی کی شکایت ہوتی۔ میں اپنی آنکھوں کے ڈھیلوں کو اسی پوزیشن میں گھمانے کی مشق کرتا اور میں نے دیکھا کہ چند منٹوں کے بعد مجھے جماہیاں آنے لگتیں اور پھر نیند آ جاتی۔ یہ ایک غیر شعوری انعکاس تھا جس پر مجھے کوئی اختیار نہیں تھا۔

نیند سے انکار کر کے کسی شخص نے خودکشی کی ہے نہ کرے گا۔ کسی شخص کی پوری قوتِ ارادی کے باوجود فطرت اسے سُلا دے گی۔ فطرت ہمیں کھانے پینے کے بغیر کافی عرصے تک زندہ رکھ سکتی ہے لیکن نیند کے بغیر کبھی ایسا نہیں کرتی۔

خودکشی کے ذکر سے مجھے ایک واقعہ یاد آ گیا جس کا ڈاکٹر ہنری سی لنک نے اپنی کتاب "انسان کی دریافتِ نو" میں ذکر کیا ہے۔ ڈاکٹر لنک نفسیاتی کارپوریشن کے نائب صدر ہیں اور بے شمار لوگوں کے ساتھ انٹرویو کرتے ہیں جو پریشان اور شکستہ حال ہوں۔ اپنی کتاب کے ایک باب "خوف اور پریشانی کے غلبے پر" میں وہ ایک مریض کا ذکر کرتے ہیں جو خودکشی کرنا چاہتا تھا۔ ڈاکٹر لنک جانتے تھے کہ بحث مباحثے سے معاملہ اور بھی بگڑ جائے گا۔ چنانچہ انہوں نے اس شخص سے کہا کہ "اگر تم خودکشی ضرور ہی کرنا چاہتے

جو تم کو کہا ہے اس پر دانشمندانہ طریقے سے غور کرو۔ اس چاک کے ارد گرد اس قدر تیز دوڑ لگاؤ کہ تم گر پڑو اور گرتے ہی تمہارا دم نکل جائے "

اس نے ایک بار تھوڑا سے کئی بار آزمایا لیکن ہر بار اس نے اپنی حالت بہتر محسوس کی۔ اگر اپنے اعصاب میں نہیں تو کم از کم اپنے ذہن میں اسے ضرور افاقہ محسوس ہوا۔ تیسری رات اسے وہ چیز حاصل ہو گئی تھی۔ جو ڈاکٹر لنک کا اولین مقصد تھا — وہ جسمانی حیثیت سے اس قدر تھک چکا تھا (اور جسمانی اعتبار سے اس کے جسم کو آرام مل چکا تھا) کہ وہ لکڑی کے تختے کی طرح سو گیا۔ بعد ازاں وہ ایک کسرتی کلب کا ممبر بن گیا اور مقابلے کے کھیلوں میں حصہ لینے لگا۔ جلد ہی اس کی حالت اس قدر بہتر ہو گئی کہ وہ ہمیشہ زندہ رہنا چاہتا تھا!

چنانچہ بے خوابی کے متعلق پریشانی سے بچنے کے لئے مندرجہ ذیل پانچ اصول ہیں۔

۱۔ اگر آپ سو نہیں سکتے۔ تو آپ بھی وہی کیجئے جو سوشل انٹرمیر نے کیا تھا۔ اٹھئے، کوئی کام کیجئے یا پڑھیئے یہاں تک کہ آپ کو نیند آ جائے۔

۲۔ یاد رکھیئے کہ نیند کے فقدان کی وجہ سے آج تک کوئی شخص بھی ہلاک نہیں ہوا۔ بے خوابی کے متعلق پریشانی عدم نیند سے زیادہ نقصان پہنچاتی ہے۔

۳۔ دعا آزمائیے — جینیٹ میکڈانلڈ کی طرح مناجات ۲۳ دہرائیے۔

۴۔ اپنے جسم کو آرام دیجئے۔ کتاب "اعصابی کشمکش سے نجات" پڑھیئے۔

۵۔ ورزش کیجئے۔ اپنے آپ کو جسمانی طور پر اس حد تک تھکا دیجئے کہ آپ بیدار رہ ہی نہ سکیں۔

حصہ ہفتم

پریشانی اور تھکن

خلاصہ

اصول ۱:۔ تھکنے سے پہلے آرام کیجئے

اصول ۲:۔ کام کے دوران میں اپنے جسم کو "آرام" پہنچانا سیکھئے۔

اصول ۳:۔ اگر آپ خانہ دار خاتون ہیں تو اپنے جسم کو "آرام" پہنچا کر اپنی صحت اور صورت کی حفاظت کیجئے۔

اصول ۴:۔ ان چار اچھی عادتوں کو اختیار کیجئے۔

ا۔ ضروری اور فوری امور سے متعلق کاغذات کے سوا اپنی میز دوسری تمام اقسام کی سے صاف کر دیجئے۔

ب۔ کاموں کو ان کی اہمیت کی ترتیب کے مطابق کیجئے۔

ج ۔ جب آپ کو کوئی مسئلہ درپیش ہو اور آپ کے پاس فیصلہ کرنے کے ضروری حقائق موجود ہوں تو اُسی وقت اور وہیں اسے حل کیجئے ۔

د ۔ تنظیم ، بھروسہ اور نگرانی کرنا سیکھیے ۔

اصول ۵:۔ پریشانی اور تھکن سے بچنے کے لئے اپنے کام کو پوری سرگرمی اور جوش کے ساتھ کیجئے ۔

اصول ۱۶:۔ یاد رکھیئے کہ آج تک کوئی شخص بھی نیند کے فقدان کی وجہ سے ہلاک نہیں ہُوا ۔ نقصان بے خوابی نہیں پہنچاتی بلکہ بے خوابی کے متعلق پریشان رہنے سے زیادہ نقصان پہنچتا ہے ÷

حصّہ ہشتم

دِل پسند کام

باب ۲۹ :- آپ کی زندگی کا اہم فیصلہ

[یہ باب ان نوجوانوں کے لئے لکھا گیا ہے جو ابھی تک زندگی کی جدو جہد میں شامل نہیں ہوئے ہیں اور جو ابھی تک اپنے مستقبل کا راستہ متعین نہیں کر سکے۔ اگر آپ بھی اسی گروہ میں شامل ہیں تو اس باب کو پڑھئے۔ شاید آپ کی باقی زندگی کے لئے یہ مفید اور موثر ثابت ہو]

اگر آپ کی عمر ابھی اٹھارہ بیس سال سے کم ہے تو غالباً عنقریب ہی آپ کو اپنی زندگی کے متعلق دو نہایت اہم فیصلے کرنے پڑیں گے اور ممکن ہے کہ آپ کے یہ دونوں فیصلے آپ کی باقی ماندہ زندگی کو بالکل پلٹ کر رکھ دیں۔ یہ فیصلے آپ کی خوشیوں، آپ کی آمدنی، آپ کی صحت اور آپ کے سماجی مرتبے پر نہایت گہرے اور دوررس اثرات ڈالیں گے۔ یہ آپ کو بنا بھی سکتے ہیں اور بگاڑ بھی۔

یہ دو اہم فیصلے کیا ہیں؟

اول - روزی کمانے کے لئے آپ کونسا پیشہ اختیار کریں گے؟ کیا آپ کسان بنیں گے یا مزدور، چٹھی رساں یا چپڑاسی کیمسٹ یا پروفیسر، شینوگرافر یا گھوڑا ڈاکٹر وکیل یا ایڈیٹر، سبزی کا سٹال چلائیں گے یا درآمد برآمد کا کاروبار کریں گے؟
دوم - آپ اپنے بچوں کا باپ یا ماں بننے کے لئے کسے منتخب کر رہے ہیں؟

لیکن یہ دونوں اہم فیصلے اکثر اوقات جُوا ہوتا ہے، ہیری ایمرسن فوسڈک اپنی کتاب "پیش بینی کی قوت" میں کہتا ہے۔ ہر لڑکا جب وہ کسی پیشے کا انتخاب کرتا ہے، جوئے باز ہوتا ہے۔ اسے داؤں پر اپنی زندگی لگانی پڑتی ہے "

پیشے کو منتخب کرتے وقت آپ جوئے بازی کو کس حد تک گھٹا سکتے ہیں؟ چلیے جہاں تک ممکن ہو ہم آپ کی رہنمائی کرنے کی کوشش کریں گے۔ اول حتیٰ الامکان ایسا کام تلاش کرنے کی کوشش کیجئے، جو آپ کے حسب منشا ہو، جس کے ساتھ آپ کو دلچسپی ہو اور جس کے کرنے میں آپ کو لطف آتا ہو۔ میں نے ایک بار ٹائر بنانے والی بی۔ ایف گڈریچ کمپنی کے بورڈ کے چیئرمین ڈیوڈ۔ ایم۔ گڈرچ سے پوچھا کہ آپ کے خیال میں کاروبار میں کامیابی کی پہلی شرط کیا ہے؟ اور اس نے جواب دیا "اپنے کام کے دوران میں اچھی طرح وقت گزارنا جو کام آپ کر رہے ہوں۔ اگر اس کے کرنے میں آپ کو لطف آتا ہو تو آپ کافی دیر تک اس میں مشغول رہ سکتے ہیں لیکن یہ کام کام بالکل نہیں معلوم ہوگا۔ یہ تو بس یوں نظر آئے گا۔ جیسے آپ کوئی کھیل کھیل رہے ہوں۔"

ایڈیسن اس کی بہت اچھی مثال تھا۔ اس نے اپنی زندگی کا آغاز تعلیم یافتہ اخبار فروش چھوکرے کی حیثیت سے کیا لیکن اس نے بڑے ہو کر اپنی خداداد استعداد، عظمت اور محنت کے سہارے امریکہ کی صنعتی زندگی کو منقلب کر دیا اور اس کا یہ حال تھا کہ وہ اپنی لیبارٹری ہی میں سوتا اور وہیں کھاتا پیتا تھا، وہ اٹھارہ اٹھارہ گھنٹے تک اپنی جان مارتا میکن

اس کے لئے یہ جان مارنے کے مترادف نہیں تھا۔ میں نے اپنی زندگی میں کبھی ایک منٹ بھی کام نہیں کیا ہے۔ یہ سب مذاق تھا!"

پھر کوئی تعجب بات نہیں کہ کامیابی نے اس کے قدم چومے!

میں نے ایک بار چارلس شیب کو بھی یہی بات کہتے سنا تھا۔ اس نے کہا تھا "ہر شخص کسی کام میں کامیاب ہو سکتا ہے۔ اگر وہ اس میں بے پناہ جوش و خروش، سرگرمی اور دلچسپی کا اظہار کرتا ہے۔"

لیکن آپ کسی کام میں کیسے سرگرمی اور دلچسپی کا اظہار کر سکتے ہیں۔ جبکہ آپ بالکل نہیں جانتے کہ آپ کونسا کام کریں گے "عظیم ترین المیہ جو میں جانتی ہوں" مسز ایڈنا کیر کہتی ہے۔ جس نے کسی زمانے میں ڈیو پونٹ کمپنی کے لئے ہزاروں ملازمین بھرتی کئے اور جو اب امریکن ہوم پراڈکٹس کمپنی کے صنعتی تعلقات کی اسسٹنٹ ڈائرکٹر ہے "عظیم ترین المیہ جو میں جانتی ہوں یہ ہے کہ اکثر نوجوانوں کو کبھی معلوم نہیں ہوتا کہ وہ درحقیقت کیا کرنا چاہتے ہیں۔" اس نے مجھ سے کہا "اس شخص سے زیادہ قابل رحم حالت کسی کی نہیں جسے اپنے کام سے تنخواہ کے سوا اور کچھ حاصل نہیں ہوتا۔" مسز کیر کہتی ہے کہ میرے پاس کالج کے گریجویٹ تک آتے ہیں اور وہ مجھ سے یہی کہتے ہیں کہ میں نے ڈارٹ ماؤتھ سے بی۔ اے یا کارنیل سے ایم۔ اے کی ڈگری (کی) کی ڈگری حاصل کی ہے۔ کیا آپ کی فرم میں مجھے کسی قسم کا کام مل سکتا ہے؟ انہیں خود علم نہیں ہوتا کہ وہ کیا کر سکتے ہیں یا کیا کرنا چاہتے ہیں۔" پھر یہ کوئی حیران ہونے کی بات ہے کہ بہت سے نوجوان پر قابل اذہان اور سنہرے خوابوں کے ساتھ اپنی زندگی کا آغاز کرتے ہیں۔ انجام کار وہ انتشار پسند زندگی یا اعصابی شکست پر آ کر ختم ہو جاتے ہیں؟ درحقیقت حسب منشا کام تلاش کرنا آپ کی صحت کے لئے بھی بے انتہا اہم ہے۔ جب جان ہاپکنز ہسپتال کے ڈاکٹر ریمانڈ پرل نے چند بیمہ کمپنیوں سے مل کر لمبی زندگیوں کو طویل بنانے والے عوامل کا مطالعہ کیا تو اس نے "صحیح پیشے" کو سب سے نمایاں

جگہ وہی ۔ دو ٹامس کارلائل کی زبان میں کہہ سکتا تھا، بابرکت ہے وہ آدمی جسے اپنا کام مل گیا ہے اسے کسی اور برکت کی ضرورت نہیں"۔

میں نے حال ہی میں سوکونی ویکیوم کمپنی کے نگران روزگار پال۔ ڈبلیو۔ بوائنٹن کے ساتھ ایک شام گزاری۔ اس نے پچھلے بیس سالوں کے دوران میں ملازمت خواہاں پچھتر ہزار سے زائد امیدواروں کے ساتھ انٹرویو کئے ہوں گے اور اس نے ایک کتاب بھی لکھی ہے جس کا نام "ملازمت حاصل کرنے کے چھ طریقے" ہے۔ میں نے اس سے پوچھا "کام تلاش کرتے وقت لوگ سب سے بڑی غلطی کیا کرتے ہیں؟" اور اس نے جواب دیا۔ "انھیں پتہ نہیں ہوتا کہ وہ کیا کرنا چاہتے ہیں۔ یہ دیکھ کر کتنا دکھ ہوتا ہے کہ ایک شخص کپڑے کا ایک سوٹ خریدتے وقت تو پوری توجہ اور سوچ بچار سے صرف کر دیتا ہے جو چند سالوں کے اندر اندر پھٹ جائے گا لیکن پیشے کا انتخاب کرتے وقت کہ جس پر اس کی ساری زندگی، اس کی ساری آئندہ خوشیوں اور ذہنی سکون اطمینان کا انحصار ہے کوئی خاص دھیان نہیں دیتا!"

اور پھر کیا؟ آپ اس کے متعلق کیا کر سکتے ہیں؟ آپ ایک نئے پیشے — پیشہ ورانہ رہنمائی — سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں اس سے آپ کو نقصان بھی پہنچ سکتا ہے اور آپ کو مدد بھی مل سکتی ہے یہ سب کچھ آپ کو مشورہ دینے والے صلاح کار کی قابلیتوں اور صلاحیتوں پر منحصر ہے۔ یہ نیا پیشہ ابھی تک ابتدائی منازل طے کر رہا ہے۔ ابھی تک تو یہ خشائی سینچ تک بھی نہیں پہنچا لیکن اس کا مستقبل بڑا شاندار ہے آپ اس سائنس سے کیسے فائدہ اٹھا سکتے ہیں؟ یہ معلوم کر کے کہ آپ اپنے ملک اور قوم میں کہاں سے پیشہ ورانہ مشورہ حاصل کر سکتے ہیں اور کہاں اپنا پیشہ ورانہ "امتحان" کرا سکتے ہیں

ویسے مشورے آپ کو صرف اشارات کی صورت میں مل سکتے ہیں۔ قطعی فیصلہ آپ ہی کے بس کی چیز ہے یاد رکھیے کہ مشیر اور صلاح کار ہرگز معصوم اور بے خطا نہیں ہوتے

بعض اوقات وہ ایک دوسرے کے ساتھ متفق نہیں ہوتے بعض اوقات وہ بڑی مضحکہ خیز غلطیوں کا ارتکاب کرتے ہیں۔ مثلاً ایک دفعہ ایک پیشہ ور صلاح کار نے میری ایک طالبہ کو محض اس بنا پر ادیب بننے کا مشورہ دے دیا۔ کیونکہ اس کے پاس الفاظ کا وسیع ذخیرہ ہے جو آپ کے خیالات و جذبات کو آپ کے قارئین تک پہنچاتا ہے — اور ایسا کرنے کے لئے الفاظ کے وسیع ذخیرے کی اتنی ضرورت نہیں جس قدر کہ مشاہدے، تجربے، تخیل، جذبے، تنقیدی احساس اور جوش کی ہے۔ پیشہ ور مشیر جس نے وسیع ذخیرۂ الفاظ والی لڑکی کو ادیب بننے کا مشورہ دیا تھا، صرف ایک بات میں کامیاب ہو سکا اس نے ایک سابقہ خوش باش سٹینو گرافر کو ایک شکست خوردہ اور ناکام ناول نگار بنا دیا

میں یہ کہنے کی کوشش کر رہا ہوں کہ پیشہ ورانہ رہنمائی کے ماہرین خواہ وہ میں یا آپ ہی کیوں نہ ہوں، معصوم اور بے خطا نہیں۔ انسان غلطیوں کا پتلا ہے۔ مناسب یہ ہے کہ آپ کئی ایک کے ساتھ مشورہ کریں اور پھر ان کے نتائج کو عقل عامہ کی روشنی میں جانچنے کی کوشش کریں۔

شاید آپ کو یہ امر تعجب خیز معلوم ہو کہ میں اس قسم کے باب کو اس کتاب میں شامل کر رہا ہوں جو کہ زیادہ تر پریشانی کے متعلق بحث کرتی ہے لیکن اگر آپ یہ سمجھ لیں کہ ہماری پریشانیاں اور کلفتیں زیادہ تر اس کام کا نتیجہ ہوتی ہیں جس سے ہم نفرت کرتے ہیں تو آپ کو کوئی حیرانی نہیں ہوگی۔ اپنے والد صاحب اپنے پڑوسی یا اپنے مالک سے اس کے متعلق پوچھئے۔ جان سٹوآرٹ مل[1] جیسے ذہین اور سمجھدار شخص نے کہا ہے کہ صنعتی نامناسبتیں اور عدم ہم آہنگیاں سماج کے عظیم ترین نقصانات میں سے ہیں۔ ہاں اس کرۂ ارض کے رنجیدہ ترین لوگ یہی صنعتی نامناسبتیں اور عدم ہم آہنگیاں ہیں جو اپنے روزمرہ کے کام سے نفرت کرتے ہیں۔

---

[1] انگلستان کا شہرۂ آفاق فلسفی۔

کیا آپ کسی ایسے شخص کو جانتے ہیں جس کا فوج میں رہ کر دماغ مختل ہو گیا ہو کیونکہ اسے
اسے غلط اسامی پر تعینات کر دیا گیا تھا؟ میں لڑائی میں زخمی ہونے والوں اور مارے جانے
والوں کا ذکر نہیں کر رہا بلکہ ان لوگوں کا تذکرہ ہے، جن کے دماغ فی الواقع مختل ہو گئے
تھے۔ عصرِ حاضر کا ایک عظیم ماہر امراضِ نفس ڈاکٹر ولیم مینگر دوران جنگ میں شعبہ
امراضِ نفس کے مریضوں کے حصے کا انچارج تھا اور وہ کہتا ہے کہ "ہم نے فوج میں رہ کر
انتخاب، تعیناتی اور صحیح آدمی کو صحیح کام پر لگانے کی اہمیت کے متعلق بہت کچھ سیکھا۔
...... سر دست کام کی اہمیت پر ایمان لانا انتہائی ناگزیر تھا۔ جہاں کوئی
شخص دلچسپی محسوس نہ کرے، جہاں وہ سمجھتا کہ اسے غلط اسامی پر تعینات کیا گیا ہے، جہاں وہ
خیال کرتا کہ اس مناسب قدر نہیں کی جا رہی، جہاں اسے یقین ہوتا کہ اس کی صلاحیتوں کا
غلط استعمال کیا جا رہا ہے، لامحالہ ہمیں اگر وہاں حقیقی نفسیاتی شکار نہ بھی ملتا تو اس کے
مختل ہونے کا اندیشہ ضرور لاحق رہتا۔

ہاں! ایسی ہی وجوہات کی بنا پر لوگ کاروبار اور صنعت کی دنیا میں ہوش و حواس
کھو بیٹھتے ہیں۔ اگر کسی شخص کو اپنے کام سے نفرت ہے، ضرور اس کا دماغ مختل ہو سکتا
ہے۔

یہاں میں آپ کے سامنے فل جانسن کی مثال پیش کرتا ہوں۔ فل جانسن کا باپ ایک
لانڈری کا مالک تھا۔ چنانچہ اس نے اپنے بیٹے کو بھی اسی نوعیت کا کوئی کام دیا۔ اس کا خیال
تھا کہ لڑکا کاروبار شروع کر دے گا لیکن فل کو لانڈری کے نام سے بھی نفرت تھی۔ چنانچہ وہ
آوارہ گردی کرنے اور بیکار پھرنے لگا۔ وہ جو جاب کرتا اور اس سے ایک قدم بھی
آگے نہ اٹھاتا۔ کچھ دن تک وہ غیر حاضر رہا۔ اس کے باپ نے سمجھا کہ اس کا بیٹا بے تدبیر
اور کم ہمت ہے اور اس خیال سے اسے فی الواقع اس قدر صدمہ پہنچا کہ وہ اپنے
ملازموں کے سامنے خفت اور شرمندگی محسوس کرنے لگا۔

ایک دن فل جانسن نے اپنے باپ کو بتلایا کہ میں ایک مستری بننا چاہتا ہوں ۔ یعنی ایک مشین شاپ پہ کام کرنا ۔ کیا ؟ اوور آل پوشاک پہننے والوں میں شامل ہو جاؤ ؟ اس کے باپ کو سخت صدمہ پہنچا لیکن فل اپنی مرضی پہ اڑا رہا ۔ وہ موٹی چھینٹ پہن کر کام کرنے لگا ۔ لانڈری کی نسبت یہاں وہ کہیں زیادہ کام کرتا اور بڑی دیر تک کرتا رہتا کام کے دوران میں وہ گنگناتا سیٹیاں بجاتا ۔ اس نے انجنیئرنگ کو اپنا پیشہ بنا لیا ۔ اس نے انجنوں کے متعلق معلومات حاصل کیں اور مشینوں کو اپنا اوڑھنا بچھونا بنا لیا اور فلپ جانسن نے سنہ ۱۹۴۴ء میں انتقال کیا ، وہ ہوائی جہاز بنانے والی بوئنگ کمپنی کا پریذیڈنٹ تھا اور اس کمپنی نے ہی [illegible] قلعے بنائے تھے جنہوں نے جنگ جیتنے میں مدد دی اگر وہ لانڈری ہی میں جما رہتا تو پھر اس کا اور لانڈری کا کیا حشر ہوتا ۔ خصوصاً اس کے باپ کے انتقال کے بعد میرا خیال ہے کہ وہ کاروبار تباہ کر دیتا ۔ خود پاگل ہو جاتا اور آہستہ آہستہ پیوند خاک بن جاتا ۔

میں نوجوانوں کو مخلصانہ مشورہ دیتا ہوں کہ آپ کسی ایسے کام کو محض اس لیے اختیار نہ کریں کیونکہ آپ کے گھر والے چاہتے ہیں کہ آپ یہ کام کریں ۔ خواہ آپ کی مخالفت سے گھریلو جھگڑے ہی کیوں نہ کھڑے ہو جائیں ، جب تک آپ نہ چاہیں کسی پیشے میں مت قدم رکھیے ۔ تاہم اپنے والدین کے مشورے کو توجہ سے سنیے ۔ غالباً ان کی عمر آپ سے دوگنی ہے ۔ وہ اس قسم کا شعور حاصل کر چکے ہیں جو کافی تجربہ کے بعد ہی حاصل ہوتا ہے لیکن آخری اور قطعی فیصلہ آپ ہی کے اختیار میں ہے ۔ کیونکہ آپ کے کام سے خوشی ، راحت اور سکون یا افسردگی ، بیزاری اور شکستگی آپ ہی کو حاصل ہوگی ۔

اس کے بعد میں پیشے کا انتخاب کرنے کے لیے چند تجاویز پیش کرتا ہوں ۔ ان میں سے بعض ، تنبیہیں ہیں انہیں غور سے پڑھیے ۔ اور اگر کوئی تجویز پسند آئے تو اس پر عمل کرنے کی کوشش کیجیے ۔

۱ ۔ پیشہ ورانہ صلاح کار کو منتخب کرنے کے لیے مندرجہ ذیل پانچ تجاویز کو پڑھیے اور سمجھیے

---

[1] OVERALL ۔ اوپری پوشاک جو کارخانے کے مستری کام کرتے وقت اپنے کپڑوں کے اوپر پہن لیتے ہیں تاکہ مشین کی میل کچیل اور گرد و غبار سے وہ خراب نہ ہو جائیں ۔

یہ تجویزیں سو فیصدی درست ہیں۔ انہیں پیشہ ورانہ رہنمائی کے سربراہ ماہر بیری ڈیکسٹر کٹس پروفیسر کولمبیا یونیورسٹی نے پیش کیا تھا

(۱) کسی ایسے شخص کے پاس مت جائیے جو آپ سے یہ کہے کہ "میرے پاس طلسمی چھڑی ہے جس کے چھونے سے فوراً پتہ چل جائے گا کہ آپ کا رجحان کس پیشے کی طرف ہے" اس گروہ میں رمال، نجومی، چال کردار کے تجزیہ نگار، خطاطی کے ماہر اور ستارہ شناس شامل ہیں۔ ان کی "طلسمی چھڑی" ہمیشہ راستے ہی میں ٹوٹ جاتی ہے ۔

(ب) کسی ایسے شخص کے پاس مت جائیے جو آپ سے یہ کہے کہ "میں آپ کا اس طرح ٹسٹ لے سکتا ہوں جس سے ظاہر ہو جائے گا کہ آپ کو کونسا پیشہ اختیار کرنا چاہیے"۔ یہ شخص بھی جھوٹا ہے کیونکہ وہ اس اصول کی خلاف ورزی کرتا ہے کہ "پیشہ ور مشیر مشورہ لینے والے شخص کے سماجی، جسمانی اور معاشی حالات اور گردوپیش کا خیال رکھنا چاہیے اور اس کو اپنی خدمات ان سارے مواقع کی روشنی میں انجام دینی چاہئیں جو مشورہ لینے والے کے سامنے کھلے ہوں۔"

(ج) کسی ایسے پیشہ ور مشیر کو تلاش کیجیے جس کے پاس پیشوں کے متعلق موزوں معلومات و اطلاعات کی لائبریری ہو اور وہ اسے مشورہ دیتے استعمال کرتا ہو۔

(د) مکمل پیشہ ورانہ رہبری حاصل کرنے کے لیے ایک سے زیادہ ملاقاتوں کی ضرورت ہوتی ہے

(ہ) ڈاک کے ذریعے کبھی بھی پیشہ ورانہ رہنمائی قبول نہ کیجیے۔

۲۔ جو کاروبار اور پیشے پہلے ہی لوگوں سے پٹے پڑے ہوں۔ ان سے دور رہیے: روزی کمانے کے ہزاروں طریقے ہیں لیکن کیا نوجوانوں کو اس کا علم ہے؟ وہ اس وقت تک نہیں سمجھتے جب تک کہ وہ عمومی جائزے میں سے دیکھنے کے لیے کسی نیتا کی خدمات حاصل نہ کرلیں۔ نتیجہ؟ ایک سکول کے دو تہائی لڑکوں کا انتخاب صرف پانچ پیشوں تک محدود رہا۔ بیس ہزار میں سے صرف پانچ! اور یہی حال ۲/۵ لڑکوں کا تھا۔ پھر ان میں

حیران ہونے کی کیا بات ہے کہ تھوڑے سے پیشے جہاں تنے لوگوں سے پٹے پڑے ہیں اور سفید فام قوموں میں عدم تحفظ کے احساس، پریشانی، اعصابی کمزوری کی کیوں اتنی بہتات ہے۔ وکالت، صحافت، ریڈیو، سینما اور ایسے ہی چمکدار اٹھتے ہوئے پیشوں میں دھکے کھانے سے خبردار رہیئے!

۳۔ ایسی سرگرمیوں سے اجتناب کیجئے جہاں آپ کا روزی کمانے کے دس میں سے ایک ہوں یعنی بیمہ بیچنے کا کام۔ ہر سال ہزاروں اور سا کرشتے کار لوگ ابتدا میں یہ سوچے بغیر کہ ان کا انجام کیا ہوگا بیمہ بیچنے کی کوشش کرنے لگتے ہیں۔ فرینکلن ایل بیٹ گر، ریل اسٹیٹ ٹرسٹ بلڈنگ فلاڈلفیا پر جو کچھ بیتی، وہ تقریباً مندرجہ ذیل ہے۔ بیس سال سے فرینکلن ایل۔ بیٹ گر کا امریکہ کے انتہائی کامیاب بیمہ فروشوں میں شمار ہوتا ہے۔ ان کا دعویٰ ہے کہ جو لوگ بیمہ بیچنے کا کام اختیار کرتے ہیں ان میں سے نوے فی صدی اس قدر دل برداشتہ اور مایوس ہو جاتے ہیں کہ وہ ایک سال کے اندر اندر اس کام سے توبہ کر لیتے ہیں اور جو دس فیصدی اس سے چمٹے رہتے ہیں۔ ان میں سے ایک فی صدی تقریباً نوے فی صدی بیمہ بیچتے ہیں اور باقی صرف دس فی صدی۔ دوسرے الفاظ میں یوں کہا جا سکتا ہے کہ اگر آپ بیمہ بیچنے کا کام اختیار کریں تو آپ کے لئے ایک کے مقابلے پر نو امکانات ناکامی کے ہیں اور یہ کہ آپ بارہ مہینوں کے اندر اندر اس سے دستبردار ہو جائیں اور سو میں سے صرف ایک امکان ایسا ہے کہ آپ اس سے دس ہزار ڈالر سالانہ کما سکیں۔ اگر آپ ثابت قدمی سے یہ کام کرتے بھی رہیں تو دس میں سے صرف ایک امکان ایسا ہے کہ آپ اس سے معمولی ضروریات سے کچھ زیادہ حاصل کر سکیں۔

۴۔ اپنی زندگی کو کسی پیشے کے لئے وقف کر دینے کا فیصلہ کرنے سے پہلے ہفتے —— اور اگر ہو سکے تو مہینے اس کے متعلق حاصل کرنے میں صرف کیجئے۔ ایسے لوگوں سے جو اس پیشے میں دس، بیس، چالیس سال صرف کر چکے ہوں، ان سے

انٹرویو کیجے۔

یہ انٹرویو آپ کے مستقبل پر نہایت گہرے اور دور رس اثرات ڈال سکتے ہیں۔

میں یہ بات ذاتی تجربے کی بنا پر کہتا ہوں جب میں بائیس پچیس سال کا تھا تو میں نے دو بڑے آدمیوں سے مشورہ حاصل کیا اور جب میں اپنی گذشتہ زندگی پر نظر دوڑاتا ہوں میں دیکھتا ہوں کہ یہ دونوں انٹرویو میری زندگی کے اہم موڑ تھے۔ اگر میں نے یہ انٹرویو نہ کئے ہوتے تو میرے لئے یہ تصور کرنا بھی مشکل ہے کہ میری زندگی کس ڈھب کی ہوتی۔

پیشہ ورانہ رہنمائی حاصل کرنے کے لئے آپ یہ انٹرویو کیسے کر سکتے ہیں؟ ان کی وضاحت کے لئے ہم فرض کر لیتے ہیں کہ آپ انجنیئرنگ کی تعلیم حاصل کرنے کے متعلق سوچ رہے ہیں آپ کو اپنا فیصلہ کرنے سے پہلے اپنے اور قریبی شہروں کے انجنیئروں سے کئی ہفتوں تک ملاقاتیں کرنی چاہئیں۔ آپ کلاسیفائڈ ٹیلیفون ڈائرکٹری سے ان کے نام اور پتے حاصل کر سکتے ہیں اور آپ ملاقات کیلئے وقت کا تعین کئے بغیر ان سے ان کے دفتروں میں مل سکتے ہیں۔ اگر آپ ملاقات کا وقت مقرر کرنا چاہتے ہیں تو انہیں اس قسم کا ایک خط لکھیے۔

اگر آپ دفتر میں اس قدر مصروف ہوں کہ ملاقات کے لئے وقت نہ نکال سکیں مجھے امید ہے کہ آپ مجھے نصف گھنٹے کے لئے اپنے گھر پر بلا کر مشکور ہونے کا موقع دیں گے۔

میں آپ سے مندرجہ ذیل سوالات پوچھنا چاہتا ہوں۔

ا۔ اگر آپ کو اپنی زندگی دوبارہ شروع کرنے کا موقع ملے۔ کیا آپ پھر بھی انجنیئر بننا پسند کریں گے؟

ب۔ جب آپ میرا معائنہ کر چکیں۔ تو کیا آپ بتا سکیں گے کہ میرے اندر وہ سب خوبیاں اور صلاحیتیں موجود ہیں جو کامیاب انجنیئر بننے کے لئے ناگزیر ہیں۔

ج۔ کیا انجینیرنگ کا پیشہ لوگوں سے پٹا ہوا ہے؟

د۔ اگر میں چار سال تک انجینیرنگ کی تعلیم حاصل کروں تو کیا مجھے ملازمت مل جائے گی۔ اور ملے گی تو کس قسم کی؟

ہ۔ اگر میری قابلیت اوسط معیار کی ہو تو میں پہلے پانچ سالوں میں کتنا روپیہ کما سکوں گا؟

و۔ انجینیر بننے کے فوائد اور نقصانات کیا ہیں؟

ز۔ اگر میں آپ کا بیٹا ہوتا تو کیا آپ مجھے انجینیر بننے کا مشورہ دیتے؟

اگر آپ شرمیلے ہیں اور کسی بڑے شخص کا تنہا مقابلہ کرنے سے گھبراتے ہیں تو مندرجہ ذیل دو تجویزیں آپ کی مدد کریں گی۔

اوّل۔ اپنی عمر کا کوئی دوست تلاش کیجئے جو آپ کے ساتھ جانے کے لئے تیار ہو۔ آپ دونوں ایک دوسرے کے اعتماد سے فائدہ اٹھا سکیں گے۔ اگر آپ کو اپنا کوئی ہم عمر ساتھ جانے کے لئے نہ ملے، تو اپنے والد کو اپنے ہمراہ لے جائیے۔

دوم۔ یاد رکھئے کہ اس شخص کا مشورہ پوچھ کر آپ اسے خراج تحسین کر رہے ہیں۔ آپ کی درخواست سے اس کی انا تسکین پہنچ سکتی ہے۔ یاد رکھئے کہ بڑے ہمیشہ چھوٹوں کو نصیحت کرنا چاہتے ہیں۔ یہ انجینیر صاحب غالباً اس انٹرویو سے لطف اندوز ہوں گے۔

اگر آپ ملاقات کا وقت مقرر کرنے کے لئے خط لکھنے سے ہچکچاہٹ محسوس کرتے ہیں، تو وقت مقرر کئے بغیر ہی اس کے دفتر میں چلے جائیے اور اس سے کہئے۔ "اگر آپ مجھے کچھ مشورہ دے سکیں تو میں آپ کا بہت مشکور ہوں گا۔"

فرض کیجئے کہ آپ پانچ انجینیروں کے پاس جاتے ہیں اور وہ سب کے سب معروف ہیں (اور یہ ممکن ہے کہ وہ فی الواقع معروف ہوں) پھر پانچ اور کے پاس جائیے۔ ان میں سے بعض آپ کو ضرور فارغ مل جائیں گے اور آپ کو بیش بہا مشورے دیں گے۔ یہ مشورے نہ صرف آپ کے کئی سال ضائع ہونے سے بچائیں گے بلکہ آپ کو دلی شکستگی اور قنوطیت سے بھی محفوظ

رہیں گے

یاد رکھئے کہ آپ اپنی زندگی کے دو بہت ہی اہم اور دور رس نتائج کے حامل فیصلے کر رہے ہیں۔ اس میں کسی قسم کی عجلت نہ کیجئے۔ اس لئے کسی نتیجے پر پہنچنے سے پہلے حقائق جمع کرنے میں وقت صرف کیجئے۔ اگر آپ ایسا نہیں تو شاید آپ اپنی آدھی زندگی پچھتاتے رہیں گے۔

اگر آپ ایسا کر سکتے ہیں تو کسی موزوں آدمی سے اس کا نصف گھنٹہ وقت اور مشورہ حاصل کیجئے۔

۵۔ یہ غلط عقیدہ اپنے دل سے نکال دیجئے کہ آپ صرف ایک ہی پیشے کے لئے موزوں ہیں۔ ہر نارمل انسان ایک سے زیادہ پیشوں میں کامیابی حاصل کر سکتا ہے۔ مثلاً میری مثال لیجئے۔ اگر میں کاشتکاری، سائنسی زراعت، طب، فروخت کاری، دیہاتی اخبار کی ایڈیٹری، پھل اگانا، درس و تدریس، اشتہار بازی، انتظام جنگلات یا باغبانی میں سے کوئی پیشہ بھی اختیار کرتا تو مجھے یقین ہے کہ مجھے ان میں تھوڑی بہت کامیابی حاصل کرنے اور اپنے کام سے لطف اٹھانے کا ضرور موقع مل جاتا۔ اس کے برعکس اگر میں کھاتہ نویسی، کیمسٹری، انجنیئرنگ، ہوٹل یا فیکٹری کا انتظام، میکانکی کاروبار اور بے شمار دوسرے پیشوں میں سے کسی کو منتخب کرتا تو مجھے یقین ہے کہ میں ضرور ناکام رہتا اور میری زندگی ناخوشیوں، افسردگیوں اور اداسیوں میں گھری ہوتی۔

میں نے میزانیہ کی ماہر مسز ایلیمٹ سٹیپل ٹن سے انٹرویو کیا۔ یہ عورت ونیا میکر کی شاخ نیویارک اور
گمبل کے ڈیپارٹمنٹ سٹوروں کے گاہکوں اور ملازموں کو کئی سال تک مالی مشورے دینے
کا فرض انجام دیتی رہی ہے۔ اس نے ایک قلی سے لے کر جس کی سالانہ آمدنی ایک ہزار ڈالر
سے بھی کم ہوتی ہے ایک کاروباری منتظم تک جس کی سالانہ آمدنی ایک لاکھ ڈالر سے بھی زیادہ
ہوتی ہے ہر قسم کی آمدنی رکھنے والے ہر قسم کے لوگوں کی مدد کی ہے۔ انٹرویو کے وقت اس نے
مجھے بتایا کہ اکثر لوگوں کی مالی پریشانیوں کا حل زیادہ آمدنی میں نہیں مل سکتا۔ "فی الواقع میں نے
اکثر دیکھا ہے کہ آمدنی میں اضافہ ہونے سے سوائے اخراجات کے بڑھ جانے اور درد سر کے اضافہ
ہونے کے کوئی نتیجہ برآمد نہیں ہوا۔ اکثر لوگوں کی مالی پریشانیوں کی وجہ یہ نہیں ہے کہ ان کے
پاس کافی روپیہ نہیں ہوتا بلکہ یہ ہے کہ وہ اپنے روپے کو سلیقے سے خرچ کرنے کے
فن سے بے بہرہ ہوتے ہیں (آخری جملے پر آپ کو غصہ آیا ہے نا؟ لیکن دوبارہ غصے
کا اظہار کرنے سے پہلے یاد رکھیے کہ مسز سٹیپل ٹن نے جو کچھ کہا ہے اس کا اطلاق سب لوگوں
پر نہیں ہوتا۔ اس نے "اکثر لوگ" کا جملہ استعمال کیا ہے۔ اس کا مطلب آپ سے نہیں تھا، بلکہ
آپ کی بہنوں سے تھا جنہیں آپ درجنوں تک شمار کر سکتے ہیں)

بہت سے قارئین اپنے دل میں کہہ رہے ہوں گے کہ کاش میری ہفتہ وار تنخواہ میں سے
اس مسخرے کارنیگی کو میرے بل ادا کرنے ہوتے میری ذمہ داریوں کو نبھانا ہوتا
اگر ایسا ہوتا تو میں شرط لگا کر کہتا ہوں کہ وہ اپنا اسلوب گفتگو اور طرز ادا بدل دیتا۔ خیر
پہلے ہی سہی میں بھی مالی مشکلات سے گزر چکا ہوں۔ میں مسوری کے غلے اور گھاس کے
کھیتوں میں روزانہ دس دس گھنٹے اپنا خون پسینہ ایک کیا کرتا تھا، مجھے اس جان توڑ
کام کے عوض ایک گھنٹے کا ایک ڈالر پچاس سینٹ، نہ۔ دس سینٹ بھی ملتے تھے، مجھے
دس گھنٹے کے صرف پانچ سینٹ فی گھنٹہ ملتے تھے۔ میں یہاں کام کرتا رہا کیونکہ میں کرنے
پر مجبور تھا، آخر میرے دل میں اس انتہائی جسمانی مشقت کے خلاف نفرت پیدا ہو گئی۔ میں

آزاد ہونے کی خواہش کرنے لگا اور پھر ایک دن میں نے یہ زنجیریں توڑ ڈالیں۔

میں جانتا ہوں کہ ایسے مکانوں میں رہنے کا کیا مطلب ہوتا ہے جن میں غسلخانہ تو چھوڑ پانی کی فراہمی کا بھی کوئی انتظام نہ ہو۔ میں جانتا کہ ایسے کمروں میں سونے کے کیا معنی ہوتے ہیں۔ جہاں درجہ حرارت نقطہ انجماد سے نیچے درجے نیچا ہو۔ میں جانتا ہوں کہ محض اس لئے میلوں کا چکر کاٹنا کہ جوتوں کا پالش برقرار رہے اور ان کے اندر کسی قسم کا سوراخ نہ ہو اور اپنے پاجامے کی پشت پر پیوند لگانے کا کیا مطلب ہوتا ہے۔ میں جانتا ہوں کہ ہوٹل کا ارزاں ترین کھانا کھانے اور پتلون کو تکئے کے نیچے رکھ کر سونے کے کیا معنی ہوتے ہیں۔ کیونکہ میرے پاس دھوبی کو استری کی اجرت دینے کے لئے کافی پیسے نہیں ہوتے تھے لیکن میں ان ایام میں بھی عام طور پر تھوڑی بہت دونیاں چونیاں ضرور بچا لیتا تھا۔ کیونکہ میں کچھ نہ ہونے سے ڈرتا تھا۔ اس تجربے کے نتیجے کے طور پر میں نے محسوس کیا کہ اگر آپ مالی قرضے یا مالی پریشانیوں سے گریز کرنا چاہتے ہیں تو ہمیں بھی وہی کچھ کرنا چاہیئے جو ایک کاروباری فرم کرتی ہے ہمیں بھی آمدنی کو خرچ کرنے کا منصوبہ بنانا چاہیئے اور پھر اس منصوبے کے مطابق اپنے اخراجات سے سبکدوش ہونا چاہیئے لیکن ہمارے اکثر بھائی ایسا نہیں کرتے مثلاً میرے عزیز دوست لیون شمکن نے جو اس کتاب کو چھاپنے والی فرم کے جنرل مینیجر ہیں مجھے ایک عجیب جہالت کے متعلق بتایا کہ اپنے روپے پیسے کے معاملے میں اکثر لوگ جس کے مرتکب ہوتے ہیں انہوں نے مجھے ایک کاپی کیپر کا قصہ سنایا جس کو وہ اچھی طرح جانتے ہیں۔ یہ کاپی کیپر اپنی فرم کا کام کرتے وقت اعداد و شمار میں بڑی اہلیت اور مہارت کا ثبوت دیتا ہے — لیکن جب اس کے سامنے ذاتی مالیات کو حل کرنے کے مسائل آتے ہیں، تو پھر؟ ..... خیر آپ فرض کیجئے کہ اس شخص کو جمعے کی شام کو تنخواہ ملتی ہے۔ وہ کیا کرتا ہے؟ تنخواہ لے کر بازار کی طرف نکل جائے گا۔ وہاں کسی دکان کی کھڑکی سے اسے کوئی اوورکوٹ نظر آجائیگا اور وہ جھٹ پٹ اسے خرید لے گا — اس ایک لمحے کے لئے بھی یہ خیال نہیں آتا کہ وہ

تنخواہ میں زندہ رہنا پڑا۔ سے مکان کا کرایہ، بجلی، پانی اور تمام قسم کے "مقررہ" اخراجات ادا کرنے ہوں گے نہیں صاحب، تو یہ کیجیے۔ اس کی جیب میں نقد مال ہے اور اسی کا سارا کام ہے۔ اگرچہ ہر شخص جانتا ہے کہ جس فرم میں وہ کام کرتا ہے۔ اگر وہ بھی لاابالیاں اور "حماقتیں" شروع کر دے تو چند دن کے اندر اندر اس کا دیوالہ نکل جائے گا۔ یہ نکتہ قابلِ غور ہے ـــ جہاں آپ کے روپے پیسے کا معاملہ ہو آپ خود ہی اس کے کارمختار ہیں۔ لفظی معنوں میں اگر دیکھا جائے تو آپ کا یہ اختیار ہی آپ کے روپے کو بناتا یا بگاڑتا ہے۔

لیکن اپنے روپے کا انتظام کرنے کے لئے ہمیں کون سے اصول استعمال کرنے چاہئیں ہم کس طرح اپنا میزانیہ اور منصوبہ بنائیں؟ مندرجہ ذیل گیارہ اصول ہیں، جو اس سلسلے میں آپ کی مدد کریں گے۔

اصول ۱: اپنی ضروریات کو ایک کاغذ پر لکھ لیجیے اور اپنے اخراجات کا حساب رکھیے۔

بہت سال ہوتے جب آرنلڈ بینٹ نے لندن میں ناول نگاری شروع کی، وہ بے حد مفلس اور اندازِ ریاست نا تجربہ کار تھا۔ چنانچہ وہ پائی پائی کا حساب رکھنے لگا۔ کیا اسے بھی تعجب ہوا کہ اس کا روپیہ کہاں جا رہا ہے؟ نہیں اسے علم ہوتا تھا۔ اسے یہ طریقہ اس قدر پسند آیا کہ دولت شہرت اور ایک پرائیویٹ کشتی کا مالک ہونے کے باوجود اس نے اپنے اخراجات کا رکھنے کا سلسلہ برقرار رکھا۔

جان۔ ڈی۔ راک فیلر کے پاس بھی ایک کھاتہ تھا۔ رات کو دعا مانگنے اور سونے سے پہلے اسے اپنی پائی پائی کے متعلق واقفیت ہوتی تھی کہ وہ کہاں سے آئی کہاں گئیں۔

مجھے آپ کو بھی ایک نوٹ بک سے کر ریکارڈ رکھنا شروع کر دینا چاہیئے۔ کیا اپنی ساری زندگی کے لیے؟ نہیں ضروری نہیں، میزانیہ کے ماہرین مشورہ دیتے ہیں کہ کم از کم ایک مہینے کے لیے پائی پائی کا صحیح اور درست حساب رکھنا چاہیئے ـــ اور اگر ممکن ہو تو تین مہینوں

کے لئے اس سے ٹھیک ٹھیک اندازہ ہو سکتا ہے کہ ہمارا روپیہ کہاں جاتا ہے اور ہم اپنے بجٹ کی ترتیب دے سکتے ہیں۔

او و آپ جانتے ہیں کہ آپ کا روپیہ کہاں جاتا ہے؟ غیر ممکن ہے کہ آپ نہ جانتے ہوں، لیکن اگر جانتے ہیں تو آپ ہزاروں سے ایک ہیں۔ مسز سٹیپل ٹن مجھے بتاتی ہے کہ لوگ اپنے روپے پیسے کے متعلق اور اعداد و شمار لکھوانے میں گھنٹوں لگا دیتے ہیں اور پھر جب وہ کاغذ پر نتیجہ دیکھتے ہیں تو چلا اٹھتے ہیں کہ "ہیں! ہمارا روپیہ اس طرح جاتا ہے!" انھیں بمشکل ہی اس پر یقین آتا ہے۔ کیا آپ بھی ایسے ہی ہیں؟ ممکن ہے۔

اصول ۲: درزی بار کر بجٹ بنائیے جو آپ کی ضروریات پر فٹ آئے۔

مسز سٹیپل ٹن مجھے بتاتی ہے کہ دو خاندان ایک ہی ماحول میں ایک ہی جیسے مکانوں میں بالکل قریب قریب رہ سکتے ہیں۔ افراد خانہ کی تعداد بھی یکساں ہوتی ہے اور آمدنیاں بھی برابر۔ پھر بھی ان کے بجٹ کی ضروریات بنیادی طور پر ایک دوسرے سے مختلف ہونگی۔ کیوں؟ اس لئے کہ لوگ فطرتاً ایک دوسرے سے مختلف طبائع کے مالک ہیں اس کا کہنا ہے کہ بجٹ ایک ذاتی اور عادتی معاملہ ہے۔

بجٹ بنانے کے نظریئے کا یہ مطلب نہیں کہ زندگی کی تمام مسرتوں اور خوشیوں کو دنیا سے نکال کر الگ پھینک دیا جائے بلکہ اس کا مقصد اپنے لئے مادی تحفظ حاصل کرنا ہے جس کا اکثر حالتوں میں مفہوم جذباتی تحفظ اور پریشانی سے آزادی ہوتا ہے۔ "جو لوگ بجٹ پر زندگی بسر کرتے ہیں" مسز سٹیپل ٹن کہتی ہے۔ "وہی دنیا میں سب سے زیادہ خوش باش انسان ہیں۔"

لیکن آپ کو اس کے متعلق کیا کرنا چاہئیے؟ اول جیسا کہ میں پہلے کہہ چکا ہوں، آپ کو اپنے تمام اخراجات کی ایک فہرست بنا لینی چاہئیے، پھر مشورہ حاصل کیجئے۔ بیس ہزار یا اس سے زیادہ آبادی والے شہروں میں فیملی ویلفیئر سوسائٹیاں ہوتی ہیں۔ اور آپ کو

خوشی سے مالی امور کے متعلق مفت مشورہ دیں گی اور آپ کی آمدنی کے مطابق آپ کو اپنا بجٹ بنانے میں مدد دیں گی۔

اصول ۲۔ سلیقے اور عقلمندی سے خرچ کرنا سیکھیے۔

اس سے میرا مطلب یہ ہے کہ اپنے روپے کی بہترین قدر قیمت متعین کرنا سیکھیے۔ تمام بڑی کمپنیوں کے پیشہ ور ایجنٹ اور خریدار ہوتے ہیں، وہ اپنی فرموں کے لئے بہترین خریدار مہیا کرنے کے سوا کچھ نہیں کرتے۔ اپنی ذاتی جائیداد کے مالک اور منتظم ہونے کی حیثیت سے آپ ایسا کیوں نہیں کرتے؟

اصول ۴۔ آمدنی کے متعلق اپنی سر دردی میں اضافہ نہ کیجیے۔

مسز شپیلٹن نے مجھے بتایا کہ "میں جن بجٹوں کے متعلق مشورہ دیتے وقت سب سے زیادہ خوف کھاتی ہوں وہ پانچ ہزار ڈالر سالانہ کی خاندانی آمدنیاں ہیں"۔ میں نے اس سے پوچھا "کیوں؟" اس نے کہا "کیونکہ عام امریکی گھرانوں کی آخری منزل پانچ ہزار ڈالر سالانہ کی آمدنی حاصل کرنی ہوتی ہے ـــ وہ کئی سالوں تک عقل و شعور سے کام کر سکتے ہیں لیکن جب ان کی آمدنی پانچ ہزار ڈالر سالانہ ہو جاتی ہے تو وہ سمجھنے لگتے ہیں کہ ہم منزل پر پہنچ گئے ہیں"۔ اور رقم نئے سرے سے خرچنی شروع کر دیتے ہیں۔ نواحی بستیوں میں ایک مکان خرید لیا جائے، اس کی قیمت ایک فلیٹ کے سالانہ کرایہ سے زیادہ نہیں ایک کار خرید لی جائے، بہت سا فرنیچر، بہت سے کپڑے۔ اور پہلی چیز آپ جانتے ہیں یہ ہوتی ہے کہ ان کی سر دردی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ فی الواقع وہ پہلے کی نسبت کہیں کم خوش باش اور مسرور ہوتے ہیں ـــ کیونکہ آمدنی کے اضافے کے ساتھ وہ اپنے پاؤں بھی بہت پھیلا لیتے ہیں۔

یہ تو بالکل قدرتی امر ہے ہم سب زندگی کو زیادہ سے زیادہ نچوڑنا چاہتے ہیں لیکن انجام کار ہمیں کس چیز سے زیادہ مسرت ملے گی ـــ اپنے آپ کو ایک متوازن اور گھٹے ہوئے بجٹ کے اندر رہنے پہ مجبور کرنے سے یا بذریعہ ڈاک قرض خواہوں کے تقاضوں کے خطوط وصول کرنے

سے اس سے کہ وہ ہمارے دروازوں پر دستک دیتے ہیں۔

اصول ۵:۔ ساکھ قائم کرنے کی کوشش کیجئے تاکہ آپ ضرورت کے وقت قرض لے سکیں۔

اگر آپ کو کوئی ناگہانی ضرورت پیش آگئی اور آپ محسوس کرتے ہوں کہ آپ قرض کے بغیر گذارہ نہیں کر سکتے، تو زندگی کے بیمے کی پالیسیاں، ڈیفنس، بانڈ اور سیونگز سرٹیفکیٹ بلحاظ اعتبار سے آپ کا روپیہ ہے۔ تاہم یقین کر لیجئے کہ اگر آپ کو بیمے کی پالیسیوں پر قرض لینا پڑے تو یہ دیکھ لیجئے کہ اس سے بچت کا پہلو نکلتا ہے یا نہیں کیونکہ اس کا مطلب کمیشن ویلیو ہوتا ہے۔ بعض بیمے جنہیں "میعادی بیمے" کہتے ہیں ایک وقت معینہ کے لئے محض آپ کی حفاظت کے لئے ہوتے ہیں۔ اور ان کا کوئی ریزرو وغیرہ نہیں ہوتا ظاہر ہے کہ قرضہ حاصل کرنے کے سلسلہ میں یہ پالیسیاں آپ کے لئے بے سود ہیں چنانچہ اصول یہ ہے کہ پالیسی پر دستخط کرنے سے پہلے آپ کو پوچھ لینا چاہیئے کہ اگر ضرورت کے وقت آپ کو روپیہ مانگنا پڑے تو کیا ان کی کیش ویلیو ہوگی؟

لیکن فرض کیجئے کہ نہ تو آپ کے پاس بیمہ پالیسی ہے اور نہ کسی قسم کے بانڈ، جن پر آپ قرضہ حاصل کر سکیں لیکن آپ مکان، کار یا اسی قسم کی متوازی شے کے تو ضرور مالک ہوں گے آپ کہاں سے قرض لیں گے؟ ظاہر ہے کہ بینک سے؟ اس ملک کے بینک نہایت سخت اصولوں کے پابند ہیں، ان کی ساکھ ہوتی ہے جو انہیں ملک کے اندر برقرار رکھنی پڑتی ہے جتنی سود کی شرح وہ لگا سکتے ہیں، وہ قانون کی رو سے متعین ہوتی ہے اور وہ آپ کے ساتھ مناسب برتاؤ کریں گے۔ اگر آپ مالی مشکلات میں مبتلا ہیں تو اکثر اوقات بینک آپ کے مسائل پر آپ کے ساتھ بحث کریں گے۔ آپ کے لئے منصوبہ بنائیں گے اور آپ کو قرضے اور پریشانی کے بندھنوں سے نکلنے میں مدد دیں گے۔ میں بار بار کہتا ہوں کہ اگر آپ کے پاس کوئی متوازی چیز ہے تو بینک کے پاس جائیے!

فرض کیجئے کہ آپ ہزاروں لاکھوں لوگوں میں سے ایک ہیں جن کے پاس کوئی متوازی چیز

نہیں کوئی جائداد نہیں اور اپنی تنخواہ یا مزدوری کے علاوہ ضمانت دینے کے لئے کوئی بھی شے نہیں پھر اگر آپ کو اپنی زندگی عزیز ہے تو اس تنبیہ کو کان کھول کر سن لیجئے کہ کبھی بھی کسی ایسی "قرض خواہ کمپنی" سے قرضے کی درخواست نہ کیجئے جو آپ کے گمراہ کن اور جاذب توجہ اشتہارات آپ اخبارات میں پڑھتے ہیں۔ اگر اشتہارات کے اعتبار سے دیکھا جائے تو یہ کمپنیاں حاتم سے بھی زیادہ فیاض اور سخی نظر آتی ہیں کہ شاید آپ کو یقین نہیں آیا ہو۔ خیر تاہم بعض کمپنیاں اچھی بھی ہوتی ہیں، جو دیانتداری ... اور اصولوں کی سچی ہوتی ہیں۔ وہ ان لوگوں کو صحیح معنوں میں خدمات مہیا کرتی ہیں ... جو بیماری یا ناگہانی ضرورت سے دوچار ہیں اور قرضہ لینے پر مجبور ہیں۔ کمپنیاں ... زیادہ معمول ... لیتی ہیں لیکن انہیں اب ... کے عوض ہے کیونکہ ... زیادہ خطرہ ... پڑتا ہے اور ... کرتے ہیں زیادہ شرح ... کسی قرض خواہ کمپنی سے معاملہ کرنے سے پہلے اپنے بنک میں جائیے۔ کسی ذمہ دار ... سے بات کیجئے اور اس سے کہیے کہ وہ کسی ایسی کمپنی کا پتا بتائے جو اس کے خیال میں دیانتدار ہے اور ... ورنہ — خیر میں آپ کو ڈرانا نہیں چاہتا لیکن اس کا انجام ہوتا ہے وہ ... ذیل واضح ہو جائے گا۔

کچھ عرصہ ہوا کہ میں ایپلس کے ایک اخبار نے قرض خواہ کمپنیوں کے متعلق تحقیق کی جو ذہنی طور پر رسل سیج فاؤنڈیشن کے مرتب کردہ قواعد و ضوابط کے اندر کام کر رہی تھیں میں ایک شخص کو جانتا ہوں جس نے اس تحقیق کے سلسلے میں کام کیا تھا۔ اس کا نام ڈگلس لرٹن ہے اور ... "یور لائف میگزین" کا ایڈیٹر ہے۔ مسٹر لرٹن نے مجھے بتایا کہ مقروضوں کے غریب طبقوں کا جو استحصال ہوتے اور ان سے ناجائز فائدہ اٹھاتے میں نے دیکھا ہے، ان کے ذکر سے آپ کے رونگٹے کھڑے ہو جائیں گے۔ جو قرضے پچاس ڈالر سے شروع ہوتے تھے، وہ ادائیگی کرنے سے پہلے بڑھتے بڑھتے تین چار سو ڈالر تک پہنچ جاتے تھے ان کی مزدوریاں اور تنخواہیں قرق کر لی جاتیں اور جس شخص کی مزدوری قرق ہو جاتی اکثر اوقات اسے اس کی کمپنی گولی مار دیتی۔ ایسے بے شمار

۱؎ ہمارے ملک کے سود خوار پٹھان اور دیہاتی ساہوکار اسی صنف میں شمار کئے جا سکتے ہیں۔ لیکن امریکی کمپنیوں کے برعکس یہاں کا کاروبار انفرادی اشخاص کے ہاتھ ہوتا ہے اور ان کے اشتہارات بھی شائع نہیں ہوتے۔

بے شمار مثالیں موجود ہیں کہ جب کوئی شخص وقت پر ادائیگی نہ کر سکتا، تو قرضے کی جونکیں اس کے
فرنیچر اور گھر بار کے سامان کی قیمت کا اندازہ کرنے کے لیے "قیمت کا اندازہ کرنے والوں" کو
اس کے گھر بھیج دیتیں ۔ اور یہ لوگ اس کے گھر کی صفائی کر دیتے! ایسے ایسے لوگ بھی ملے
جو معمولی معمولی قرضوں پر تین چار سال سے ادائیگیاں کر رہے تھے اور ابھی تک وہ مقروض چلے آ
رہے تھے۔ "غیر معمولی واقعات"! ڈگلس لارسن کے الفاظ کہ ہم نے اس مہم میں اس قسم کے اتنے مقدمے
عدالت میں جمع کر دیئے کہ جج الاماں، الاماں پکار اٹھے اور ہزاروں مقدموں کا خیال رکھنے کے لیے
خود اخبار کو بھی ایک ثالثی بیورو قائم کرنا پڑا!"

ایسی چیز کیسے ممکن ہو سکتی ہے؟ جی ہاں اس کا جواب بے شک آپ کو "غفلت" اور "زائد
قانونی فیسوں" وغیرہ میں ملے گا۔ قرض خواہ کمپنیوں سے معاملہ کرتے وقت یہ اصول یاد رکھنا چاہیے
کہ اگر آپ کو کامل یقین ہے اور اس کے متعلق ذرہ بھی شبہ نہیں ہے کہ [illegible] جلد از جلد قرضہ چکا
[illegible]
سے چھٹکارا پانے کے لیے اگر آپ کو تجربہ ہو گیا ہے اور تجدید کراتے چلے جاتے ہیں تو آپ کا سود اتنے
ہندسوں تک بڑھ جائے گا جو آئن سٹائن جیسے ریاضی دان کا بھی سر چکرا دیں گے۔ ڈگلس نے
مجھے بتایا کہ بعض حالتوں میں اضافی فیس بڑھتے بڑھتے اصل زر سے دس ہزار فیصدی زیادہ
ہو گئی یعنی بادوسرے الفاظ میں بنک کی شرح سے پانچ سو گنا زیادہ

اصول ۹ - بیماری، آگ اور دوسری ناگہانی ضرورتوں کے اخراجات کے لیے اپنا تحفظ کیجیے۔

تمام اقسام کے حادثوں، آفتوں اور امکانی ناگہانی ضرورتوں کے لیے نسبتاً کم رقموں پر
بیمہ مل جاتا ہے۔ میں یہ نہیں کہتا کہ آپ نہانے کے لیے ٹب میں گرنے سے لے کر چیچک میں مبتلا ہونے
تک ہر چیز سے اپنا تحفظ کر لیجیے ۔ لیکن میں اتنا ضرور کہوں گا۔ آپ کی بڑی بڑی قسم کی [illegible]
کا ضرور سدباب کر لینا چاہیے جن پر آپ کا روپیہ ضائع ہوتا ہے اور بعد میں پریشانی اور

پیشیانی ہوتی ہے ۔

مثلاً میں ایک عورت کو جانتا ہوں، اسے پچھلے سال دس دن تک ایک ہسپتال میں رہنا پڑا اور جب وہ باہر نکلی اسے صرف آٹھ ڈالر کا ایک بل پیش کیا گیا۔ جواب؟ اس کے پاس ہسپتال کا بیمہ تھا۔

اصول ۷:۔ اپنی زندگی کے بیمے کی آمدنی اپنی بیوہ کو یکمشت مت دلائیے۔

اگر آپ کے پاس زندگی کا بیمہ ہے جس سے آپ کے انتقال کے بعد آپ کے گھر والوں کا بخوبی گزارہ چل سکے تو آپ سے التجا کرتا ہوں کہ اپنے بیمے کی آمدنی کی رقم اپنی بیوہ کو یکمشت مت دلائیے۔

نیا روپیہ پاکر نئی بیوہ کا کیا حشر ہوتا ہے اس کا جواب مسز میرین ایس ایبرلی کی زبانی سنئے۔ وہ انسٹی ٹیوٹ آف لائف انشورنس نمبر ۶۰ ایسٹ ۴۲ ویں گلی، نیویارک شہر کے شعبہ خواتین کی صدر ہے، وہ امریکہ بھر کی خواتین کلبوں کے سامنے تقریریں کرتی ہے کہ زندگی کے بیمے بیوہ کے لئے زندگی بھر کی آمدنی کا انتظام کرانا اس سے کہیں زیادہ بہتر ہے کہ اسے یکمشت ساری رقم نقد ادا کر دی جائے وہ ایک بیوہ کا ذکر کرتی ہے جسے بیس ہزار ڈالر نقد ملے اور اس نے یہ رقم اپنے بیٹے کو موٹروں کا کاروبار چلانے کے لئے ادھار دے دی، کاروبار فیل ہو گیا اور وہ اب بالکل تہی دست اور قلاش عورت ہے۔ وہ ایک دوسری بیوہ کے متعلق بتاتی ہے جسے جائداد غیر منقولہ کے ایک چالاک سیلزمین نے ترغیب دی کہ اگر وہ اپنے بیمے کے روپے سے لاٹری کے ٹکٹ خرید لے گی تو رقم ایک سال کے اندر اندر دوگنی ہو جائے گی۔ تین سال کے بعد اس نے یہ ٹکٹ قیمت خرید کے ۱/۱۰ حصے کے عوض فروخت کر دیئے۔ وہ ایک اور بیوہ کے متعلق بتاتی ہے جسے اپنے شوہر کے انتقال پر بیمے سے پندرہ ہزار ڈالر ملے تھے لیکن بارہ مہینوں کے اندر اندر اسے اپنے بچوں کی پرورش کے لئے انجمن بہبودیٔ اطفال کو درخواست دینی پڑی۔

"اگر کسی عورت کے ہاتھ میں پچیس ہزار ڈالر چھوڑ دیئے جائیں تو وہ عام طور پر سات سال سے کم عرصے میں ختم ہو جائیں گے"۔ یہ بیان نیو یارک پوسٹ کے مدیر مالیات سلوایا انس پورٹر نے لیڈیز ہوم جرنل میں لکھا تھا۔

کئی سال ہوئے سیٹرڈے ایوننگ پوسٹ نے اپنے ایک اداریہ میں لکھا تھا کہ یہ ایک ضرب المثل بن گئی ہے کہ ایک عام بیوہ جسے کسی قسم کی کاروباری تربیت نہ دی گئی ہو اور جسے مشورہ دینے کے لئے کوئی مشیر نہ ہو اس تک رسائی پانے والا ادیب اور چالاک سیلز مین بڑی آسانی سے اس کے پیسے کی رقم کو للچا کر اسے گربہ دستی قسم کے سٹاک میں لگانے کے لئے آمادہ کر سکتا ہے۔ ہر وکیل یا بینکر ایسی درجنوں مثالیں گن سکتا ہے کہ ایک کفایت شعار اور محنتی آدمی نے بڑی قربانی اور نفس کشی سے پیسہ پیسہ جوڑ کر روپیہ بنایا تھا اور اس کی عمر بھر کی جمع جتھا چند منٹوں میں پانی کی طرح بہا دی گئی محض اس لئے کہ سادہ دل اور دنیا کے ہتھکنڈوں سے ناواقف کسی بیوہ یا یتیم نے کسی چالاک اور بدمعاش شخص پر بھروسہ کر لیا جو شریف زادوں کو لوٹ کر اپنی روزی کماتا ہے۔

اگر آپ اپنی بیوہ اور بچوں کا تحفظ کرنا چاہتے ہیں۔ تو آپ کو جے پی مارگن کے طریق کار پر عمل کرنا چاہئے، وہ اپنے زمانے کا ایک نہایت ہی سمجھدار اور ماہر مالیات تھا۔ اس نے اپنے وصیت نامے میں سولہ بڑے ترکہ پانے والوں کے لئے روپیہ چھوڑا۔ ان میں سے بارہ خواتین تھیں اس نے عورتوں کے لئے عمر بھر کے لئے ماہوار آمدنی کا ذمہ لیا۔

اصول ۸۔ اپنے بچوں کو روپے پیسے کے متعلق ذمہ دارانہ رویہ اختیار کرنا سکھائیے!

ایک بار میں نے "یور لائف" میگزین میں ایک تجویز پڑھی تھی ایسے میں کبھی نہیں بھلا سکوں گا۔ اس کی مصنفہ سٹیلا وسٹن سٹس یہ بیان کر رہی تھی کہ اس نے اپنی چھوٹی بچی کو روپے کے متعلق ذمہ داری کا احساس کرنا کس طرح سکھایا تھا! اس نے بنک سے چیک کی ایک فالتو کاپی لی اور لا کر اپنی نو سالہ بیٹی کو دے دی۔ جب اس لڑکی کو ہفتے کا جیب خرچ دیا جاتا۔ تو وہ ساری رقم اپنی امی کے پاس

جمع کرا دیتی، جو اس کے فنڈوں کے لیے بنک کا کام کرتی پھر ہفتے بھر کے دوران میں جب کبھی اسے ایک یا دو سینٹ کی ضرورت ہوتی، تو وہ اس رقم کے لیے چیک کاٹتی اور اپنے فاضلات کا حساب رکھتی۔ چھوٹی بچی کو اس میں نہ صرف لطف آتا بلکہ اس کے اندر روپے کو سنبھالنے کی حقیقی ذمہ داری کا احساس بھی پیدا ہو گیا۔

یہ ایک بڑا عمدہ طریقہ ہے۔ اگر آپ کا کوئی بچہ یا بچی ہے جس کی عمر سکول میں پڑھنے کے قابل ہے اور آپ اسے روپیہ سنبھالنے کی ذمہ داری سکھانا چاہتے ہیں تو آپ کے غور و فکر کے لیے میں مندرجہ بالا تجویز کی سفارش کرتا ہوں۔

اصول ۹ :- اگر ضرورت ہو تو اپنے باورچی خانے کے سٹوو سے فالتو روپیہ بنائیے۔

اگر اپنے اخراجات کا سلیقے اور سمجھداری سے میزانیہ بنانے کے بعد بھی آپ یہ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کے پاس گذر اوقات کے کافی روپیہ نہیں ہے تو آپ ان میں سے ایک کام کر سکتے ہیں۔ کیسے؟ بہر روپیہ کمانے کے لئے آپ کو صرف اتنا کرنا ہے کہ کسی اہم ضرورت کو پورا کرنے کی کوشش کیجئے جو ابھی تک مناسب طور پر پوری نہ کی گئی ہو۔ مسز نیلی سپیر نمبر ۳۷ ۔ ۰۹ ستراسویں گلی جیکسن ہائٹس نیو یارک نے تو یہ کیا تھا۔ سنہ ۱۹۳۲ء میں وہ تین کمروں کے فلیٹ میں زندگی گزارنے کے لئے اکیلی رہ گئی۔ اس کا شوہر مر چکا اور اس کی دونوں بیٹیوں کی شادیاں ہو چکی تھیں۔ ایک روز وہ پان سوڈے کی دکان سے کچھ آئس کریم لے کر کھانے لگی۔ اس نے دیکھا کہ دکان والا چھپائیاں[1] فروخت کر رہا ہے وہ اداس اور پژمردہ نظر آتی ہے۔ اس نے دکاندار سے پوچھا۔ "کیا آپ میرے گھر کی بنی ہوئی اصلی پائیاں خریدیں گے؟" دکاندار نے دو کا آرڈر دے دیا۔ "اگرچہ میں خود اچھی طرح کھانا پکا سکتی تھی"

---

[1] ایک قسم کا انگریزی کھانا، اوپر آٹے کی پیڑی جمی ہوتی ہے۔ اور اندر گوشت ترکاری یا پھل پکے ہوئے ہوتے ہیں۔ لاہور میں بھاٹی گیٹ کے اندر اس قسم کے نان بنائے جاتے ہیں۔

مسز سپیر نے مجھے اپنی کہانی سناتے ہوئے کہا: "لیکن جب ہم جارجیا میں رہتے تھے میرا کام ہمیشہ نوکر کیا کرتے تھے اور میں نے اپنی ساری زندگی میں درجن بھر سے زیادہ پائیاں نہیں بنائی ہونگی۔ اس آرڈر کے ملنے پر مجھے ایک پڑوسن سے پوچھنا پڑا کہ سیب کی پائیاں کیسے بنائی جاتی ہیں۔ خیر اس دکان کے گاہک میرے گھر کی بنی ہوئی پائیوں سے خوش ہو گئے! ان میں سے ایک سیب کی تھی اور دوسری لیموں کی۔ دکاندار نے اگلے روز پانچ کا آرڈر دے دیا۔ پھر آہستہ آہستہ دوسری دکانوں اور ریستورانوں سے بھی آرڈر موصول ہونے لگے۔ دو سال کے اندر اندر میں سالانہ پانچ ہزار پائیاں بنانے لگی۔ اب تک میں سارا کام خود ہی کر رہی تھی اور وہ بھی چھوٹے سے باورچی خانے میں۔ مجھے اس کام سے ایک ہزار ڈالر سالانہ کی آمد ہو رہی تھی اور پائیوں کے اجزا کے علاوہ کہیں ایک پیسے کا بھی خرچ نہیں ہوتا تھا۔"

مسز سپیر کی گھریلو صنعت کی مانگ اس قدر بڑھ گئی کہ اسے اپنے تنگ باورچی خانہ سے نکل کر ایک دکان کرائے پر لینی پڑی اور مدد کے لئے دو لڑکیاں ملازم رکھنی پڑیں۔ اس نے اب وسیع پیمانے پر پائیاں، کیک، رول، کریم اور ڈبل روٹیاں بنانے کا کام شروع کر دیا۔ جنگ کے دوران میں لوگ اس کی خانہ ساز اشیاء کو خریدنے کے لئے گھنٹوں گھنٹہ بھر لائن بنا کر کھڑے رہا کرتے تھے۔

"مجھے زندگی بھر اتنی زیادہ خوشی کبھی حاصل نہیں ہوئی" مسز سپیر نے کہا۔ "میں ہر روز دن میں بارہ سے چودہ گھنٹے تک کام کرتی ہوں لیکن کبھی بھی اتنا بہت محسوس نہیں ہوتی۔ کیونکہ یہ میرے لئے کام نہیں ہے بلکہ میں اسے اپنا مشغلہ سمجھتی ہوں۔ میں لوگوں کو خوشی پہنچانے کے لئے اپنا تھوڑا بہت فرض ادا کر رہی ہوں۔ میں اس قدر مصروف رہتی ہوں کہ مجھے کبھی بھی تنہائی یا پریشانی کا احساس نہیں ہوتا۔ میری والدہ اور میرے شوہر کے انتقال کرنے اور میری بیٹیوں کی شادی ہو جانے کے بعد میری زندگی میں جو خلا پیدا ہو گیا تھا میرے کام نے اسے پُر کر دیا ہے۔"

جب میں نے مسز پیپر سے پوچھا کہ "جو عورتیں اچھی باورچن ہوں، کیا وہ بھی دس ہزار یا اس سے زیادہ آبادی والے شہروں میں اسی طریقے سے اپنے فالتو وقت میں روپیہ کما سکتی ہیں؟" تو اس نے جواب دیا۔ "ہاں کیوں نہیں وہ کما سکتی ہیں!"

مسز اڈورا سنیڈر کی کہانی بھی اسی قسم کی ہے۔ وہ مے وڈ (مینی ایپولس) میں رہتی ہے اور اس شہر کی آبادی تیس ہزار کے لگ بھگ ہے اس نے اپنے باورچی خانے کے چولہے اور دس سینٹ قیمت کی چیزوں سے اپنا کاروبار شروع کیا تھا، اس کا شوہر بیمار پڑ گیا۔ آمدنی کا کوئی ذریعہ نہ رہا۔ اور وہ روپیہ کمانے پر مجبور تھی لیکن کیسے؟ کوئی تجربہ نہیں کوئی مہارت نہیں، کوئی فن نہیں، کوئی سرمایہ نہیں، صرف ایک گھریلو عورت اور اتنا بڑا مسئلہ؟ اس نے کیا کیا؟ تھوڑی سی چینی اور ایک انڈے کی سفیدی لی اور اپنے باورچی خانے کے چولہے پر کچھ مٹھائی بنائی۔ پھر اس نے اپنی کینڈی کا برتن اٹھایا اور ایک سکول کے قریب جا کر کھڑی ہو گئی۔ جب بچے باہر نکلنے لگے تو وہ ان کے پاس ایک ایک ٹکڑا فی سینٹ بیچنے لگی۔ "کل اور پیسے لانا" اس نے بچوں سے کہا۔ "میں یہاں ہر روز گھر سے کینڈی بنا کر لایا کروں گی۔" پہلے ہفتے ہی میں اسے اتنا منافع ہوا کہ اس کا حوصلہ بڑھ گیا اور وہ تندہی سے کام کرنے لگی۔ وہ نہ صرف اپنے بچوں اور اپنے لئے خوشی کا سامان مہیا کر رہی تھی بلکہ اب کیلئے پریشان ہونے کی بھی کوئی وجہ نہیں رہی تھی۔

مے وڈ کی یہ چپ چاپ، خاموش اور متین گھریلو بیوی اس قدر آرزو مند اور پُر عزم تھی کہ اس نے اپنا کاروبار پھیلانے کا فیصلہ کر لیا۔ اور وہ ایک ایجنٹ رکھے گی جو اس کے باورچی خانے کی بنی ہوئی کینڈی پر شور ما در گو نجیلے شکاگو میں بیچے گا وہ شرمائی ہوئی ایک اطالوی خوانچہ فروش کے پاس گئی جو اس کی گلی میں مونگ پھلی بیچا کرتا تھا۔ اس نے اپنے کندھے سکیڑے اور منہ بنایا اس کے گاہکوں کو کینڈی کی نہیں، مونگ پھلی کی ضرورت تھی۔ اس نے اسے نمونہ دکھایا، اس نے چکھا اور اسے پسند کیا اور ... اس کی کینڈی بیچنے لگا اور پہلے ہی روز مسز سنیڈر کو معقول نفع پہنچا دیا۔ سال بعد جب اس نے اپنا پہلا اسٹور شکاگو میں کھولا، یہ صرف آٹھ فٹ چوڑا تھا وہ

حالات کے تحت کینڈی بنائی اور دن کو بیچی، اس سابقہ ٹریسیل عورت کے، جس نے اپنے باورچی
خانے کے چولہے سے اپنی کینڈی کی فیکٹری شروع کی۔ اب سترہ سٹوروں میں جن میں پندرہ شکاگو کے
نہایت بارونق حصوں میں ہیں۔

میں یہاں اس نکتے کی وضاحت کرنا چاہتا ہوں کہ جیکسن ہائیٹس (نیویارک) میں نیلی پیٹرز اور
مسز وڈرمبی (ایپوس) میں مسز اور اسپینڈرسن نے اپنے اخراجات کے متعلق پریشان ہونے اور
جی جلانے کے بجائے کچھ مثبت کام کیا۔ انہوں نے بالکل چھوٹے پیمانے پر اپنے باورچی خانے کے
چولہے سے روپیہ کمانے کا کام شروع کیا۔ کوئی سرمایہ نہیں، کوئی نشر و اشاعت کا ذریعہ نہیں،
کوئی پروپیگنڈا نہیں، کوئی تنخواہ نہیں۔ اگر کچھ کرنے کا عزم ہو تو ان حالات کے باوجود یہ ناممکن
ہے کہ کوئی عورت مالی پریشانیوں سے شکست کھا جائے!

اپنے گرد و پیش نظر دوڑائیے، آپ کو ایسی بہت سی ضرورتیں نظر آئیں گی جو ابھی تک پوری
نہیں کی جا سکیں۔ اگر آپ اچھے باورچی بننے کی تربیت حاصل کریں تو آپ اپنے باورچی خانوں
میں نوجوان لڑکیوں کو مختلف قسم کے کھانے پکانے کا کام سکھانے کی کلاس کھول کر پیسہ کما سکتے
ہیں، آپ دروازوں کی گھنٹیاں بجا کر روپیہ اکٹھا کر سکتے ہیں۔

ایسی کتابیں لکھی گئی ہیں جن میں فالتو وقت میں روپیہ بنانے کی ترکیبیں اور طریقے بتائے
گئے ہیں۔ اپنی پبلک لائبریریوں میں تلاش کیجئے آپ کو ایسی بے شمار کتابیں مل جائیں گی، مردوں
اور عورتوں ــــ دونوں کے لئے یکساں مواقع موجود ہیں۔ لیکن ایک تنبیہہ ضروری ہے۔ جب
تک آپ میں فروخت کرنے کا فطری مادہ نہ ہو، گھر گھر پھر کر اپنی چیزیں بیچنے کی کوشش کیجئے۔
اکثر لوگ اس تلاش کو ناپسند کرتے ہیں۔

اصول - ۱:- کبھی جوا نہ کھیلئے۔

مجھے ہمیشہ ایسے لوگوں پر تعجب ہوتا ہے جنہیں گھوڑوں پر روپیہ لگا کر یا سلاٹ مشینوں
میں اکنی ڈال کر آمدنی کی امید ہوتی ہے۔ میں ایک شخص کو جانتا ہوں، اس نے ایسی چیزوں کا

ایک جال بچھا رکھا ہے اور وہ اس کے ذریعے خوب روپیہ کما رہا ہے لیکن ان بیوقوف لوگوں کو حقارت کی نظر سے دیکھتا ہے جو اس قدر بھولے اور سادہ دل واقع ہوئے ہیں کہ فرض کر لیتے ہیں کہ "ہم شین کو مات دیدیں گے حالانکہ وہ پہلے ہی ان کے خلاف آراستہ کی جا چکی ہوتی ہے۔

امریکہ کا ایک نامور ٹریک میکر[1] میرا واقف ہے۔ وہ میری تعلیم بالغاں کی جماعتوں کا طالب علم رہ چکا ہے۔ اس نے مجھے بتایا کہ گھوڑ دوڑ کے متعلق وسیع معلومات رکھنے کے باوجود مجھے گھوڑوں پر شرط لگانے سے کچھ حاصل نہ ہو سکا۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ بیوقوف لوگ ہر سال ساٹھ کھرب[2] ڈالر گھوڑ دوڑ پر خرچ کر دیتے ہیں یعنی سنہ ۱۹۱۰ء میں ہمارا جس قدر مجموعی قرضہ تھا اس سے چھ گنا زیادہ۔ اس کتاب ساز نے مجھ سے کہا کہ "اگر میرا کوئی دشمن ہوتا۔ جس سے مجھے نفرت ہوتی، میرے خیال میں اسے برباد کرنے کا میرے پاس اس سے بہتر کوئی طریقہ نہ ہوتا کہ میں اسے گھوڑ دوڑ پر روپیہ لگانے کی ترغیب دیتا۔" جب میں نے اس سے پوچھا کہ "ان لوگوں کا کیا حشر ہوتا ہے جو پوشیدہ سلوں کے مطابق گھوڑ دوڑ پر روپیہ صرف کرتے ہیں؟" تو اس نے جواب دیا کہ "آپ اس طرح روپیہ لگا کر بڑی آسانی سے ٹکسال کے خزانے بھی لٹا سکتے ہیں"

اگر آپ کاروباری پر اتنے ہی مصر ہیں تو آپ کو کم از کم تھوڑا اتنا خیال اور ہوشیاری تو ضرور ہونا چاہیے کہ کون سے امکانات آپ کے خلاف ہیں۔ کیسے؟ اوسلو الڈجیکبی نے ایک کتاب لکھی ہے جس کا نام HOW TO FIGUER THE ODDS ہے آپ کو یہ کتاب ضرور پڑھنی چاہیے مسٹر جیکبی برج اور پوکر کا ایک مانی ہوئی شخصیت ہے، وہ اول درجے کا ریاضی دان، اعداد و شمار اور بیمہ کا پیشہ ور ماہر بھی ہے۔ اس کتاب کے دو سو پندرہ صفحات ہیں۔ اس بات پر بحث کی گئی ہے۔ وہ کون سے حالات ہیں، جو جیروں، گھوڑوں، رولٹ، اکیس سالٹ سٹینوں وٹا، پوکر، سٹڈ پوکر، کنٹریکٹ برج، تاش اور دوں، سٹ اور سٹاک مارکیٹ میں روپیہ لگا کر آپ کے جیتنے کے امکانات کو متعین کر دیتے ہیں۔ یہ کتاب آپ کو درجنوں ایسی ہی دوسری سرگرمیوں کے متعلق سائنسی اور ریاضیاتی معلومات بہم پہنچاتی ہے۔ یہ اس چیز کا دعویٰ نہیں کرتی

[1] گھوڑ دوڑ کی بازیاں لگانے کے ایجنٹ [2] ۶۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ڈالر[3] یہ سب جوئے کی مختلف قسمیں ہیں۔

روپیہ بنایا جا سکتا ہے۔ مصنف کا کوئی ذاتی مقصد نہیں ہے۔ وہ صرف یہ بتاتا ہے کہ قمار بازی کے
تمام طریقوں میں کون سے حالات آپ کی کامیابی کے خلاف کام کر رہے ہوتے ہیں اور جب
آپ ان حالات کی تہ تک پہنچ جائیں گے تو ان غریب قماربازوں اور ناتجربہ کاروں پر ترس
آئے گا جو اپنی گاڑھے پسینے کی کمائی گھوڑ دوڑ، جوئے بازی، سٹے اور سلاٹ مشینوں کی بھینٹ
چڑھا دیتے ہیں۔ اگر آپ کا جی کریپ چلانے، پوکر کھیلنے یا گھوڑ دوڑ میں روپیہ لگانے کیلئے للچائے
تو خواہ اس کی قیمت کچھ بھی ہو، آپ کو یہ کتاب سو۔ بلکہ ہزار گنا زیادہ فائدہ پہنچا سکتی ہے۔

اصول ۱۱:- اگر ہم حتی الامکان اپنے مالی حالات کو بہترین بنا سکتے ہیں، ہمیں کم از کم اپنی ذات پر رحم کرنا چاہیئے، اور جو بدل نہیں سکتا اس پر آزردہ نہیں ہونا چاہیئے۔

اگر ہم اپنے مالی حالات کو بہتر نہیں بنا سکتے، ہم کم از کم اس کے متعلق ذہنی رویہ تو تبدیل کر سکتے
ہمیں یاد رکھنا چاہیئے کہ دوسرے لوگوں کو بھی پریشانیاں ہوتی ہیں۔ ہم غالباً اس لئے پریشان رہتے
ہیں۔ کہ ہم زید کی برابری نہیں کر سکتے۔ لیکن زید شاید اس لئے پریشان ہے۔ کہ وہ بکر سے کمزور
ہے۔ اور بکر غالباً اس لئے پریشان ہے۔ کہ عمرو کی برابری نہیں کر سکتا۔

امریکہ کی بعض مشہور ترین ہستیوں کو مالی مشکلات پیش آتی رہی ہیں۔ جب لنکن اور واشنگٹن پریذیڈنٹ
منتخب ہوئے تو ان دونوں کو رسم افتتاح تک کے موقع پر روپیہ قرض لینا پڑا تھا۔

اگر ہماری تمام خواہشات اور آرزوئیں پوری نہیں ہو سکتیں تو ہمیں پریشانی اور افسردگی سے
اپنے عرصۂ حیات کو تلخ اور اپنی صورتوں کو مسخ کر لینا چاہیئے۔ ہمیں اپنے آپ پر مہربان بنانا چاہیئے۔
ہمیں اس کے متعلق فلسفیانہ نقطۂ نظر اختیار کرنے کی کوشش کرنی چاہیئے۔ "آپ کے پاس جو کچھ
موجود ہے۔ اگر آپ کی نظروں میں وہ ناکافی ہے" روم کا عظیم ترین فلسفی سنیکا کہتا ہے۔ "پھر اگر آپ
ساری دنیا کے بھی مالک کیوں نہ ہوں، آپ ہمیشہ آزردہ اور پریشان ہی رہیں گے۔"

ہمیں یاد رکھنا چاہیئے کہ اگر ہم سارے امریکہ کے گرد باڑ لگا کر اس کے مالک بھی بن جائیں ہم
ایک دن میں صرف تین دفعہ کھانا کھا سکتے ہیں اور ایک وقت میں صرف ایک ہی بستر پر سو سکتے

ہیں۔

مالی پریشانیاں دور کرنے کے لئے مندرجہ ذیل گیارہ اصولوں پر عمل کرنا چاہیئے۔

۱۔ اپنی ضروریات کو کاغذ پر لکھ لیجیئے اور اپنے اخراجات کا حساب رکھئے۔ ۲۔ درزی ملکر بجٹ بنائیے جو آپ کی ضروریات پر بالکل فٹ آئے۔ ۳۔ سلیقے اور عقلمندی سے خرچ کرنا سیکھیئے۔ ۴۔ آمدنی کے متعلق اپنی دوسری یا اضافہ نہ کیجیئے۔ ۵۔ ساکھ قائم کرنے کی کوشش کیجیئے تاکہ آپ کو ضرورت کے وقت قرض مل سکے۔ ۶۔ بیماری، آگ اور دوسری ناگہانی ضرورتوں کے اخراجات کے لئے اپنا تحفظ کیجیئے۔ ۷۔ اپنی زندگی کے بیمے کی آمدنی اپنی بیوہ کو بکمشت دلائیے۔ ۸۔ اپنے بچوں کو روپے پیسے کے متعلق ذمہ دارانہ رویہ اختیار کرنا سکھائیے۔ ۹۔ اگر ضرورت پڑے اپنے باورچی خانے کے چولھے سے فالتو روپیہ کمائیے۔ ۱۰۔ کبھی جوا نہ کھیلئے۔ ۱۱۔ اگر آپ حتی الامکان اپنی مالی حالت کو بہتر نہیں بنا سکتے تو آپ کم از کم اپنی ذات پر تو رحم کرنا چاہیئے اور جو بدل نہیں سکتا۔ اس پر کڑھنا اور آزردہ نہیں ہونا چاہیئے۔

حصّہ دہم

"میں پریشانیوں پر کیسے غالب آیا"

۳۲ سچّی کہانیاں

۱۔ میری چھ بڑی مشکلات!

از سی۔ آئی۔ بلیک وڈ

پریزیڈنٹ بلیک وڈ۔ ڈیوس بزنس کالج

اوکلاہاسٹی (اوکلاہاما)

۱۹۴۲ء کے موسم گرما میں مجھے یوں محسوس ہوتا تھا کہ دنیا کی نصف بلائیں مجھ پر سوار ہو گئی ہیں۔

چالیس سال سے زائد عرصے تک میں بے فکری کی نارمل زندگی بسر کرتا رہا تھا، مجھے صرف اپنی عام مشکلات سے واسطہ پڑتا رہا جن سے ایک اوسط درجے کا شوہر، باپ یا بزنس مین دوچار ہوتا ہے۔ میں ان مشکلات پر آسانی سے قابو پا لیتا تھا لیکن اچانک ہی اُف! اُف!! اُف!!! اُف!!!! اُف!!!!! مجھ پر چھ بڑی مشکلات آپڑیں۔ میں رات بھر جاگتا اور رات بھر پڑا کروٹیں بدلتا رہا اور دن چڑھنے کے خیال سے لرزہ براندام تھا کیونکہ مجھے یہ چھ بڑی مشکلات درپیش تھیں۔

۱۔ چونکہ تمام لڑکے فوج میں بھرتی ہو کر جنگ میں جا رہے تھے، میرا بزنس کالج مالی مشکلات کی بنا پر تباہی کے کنارے پر کھڑا تھا۔ لڑکیوں کی ایک کثیر تعداد بھی جا چکی تھی کیونکہ وہ تربیت حاصل کیے بغیر جنگی کارخانوں میں کاروباری دفتروں میں کام کرنے والے تربیت یافتہ

گریجوایٹوں کی نسبت زیادہ کما رہی تھیں۔

۲۔ میرا سب سے بڑا بیٹا جنگی محاذ پر جا چکا تھا اور تمام والدین کی طرح جن کے بیٹے میدانِ جنگ میں نبرد آزمائیوں، میرا دل بھی ڈانواں ڈول ہو رہا تھا

۳۔ اوکلاہاما شہر میں ایک ہوائی اڈہ بنانے کی تجویز پاس ہو چکی تھی۔ اور اس مقصد کے لئے کافی بڑے رقبۂ زمین پر قبضہ کرنے کی کارروائی شروع کی جا رہی تھی۔ میرا گھر — اس سے پہلے میرے باپ کا گھر — اس قطعۂ زمین کے عین مرکز میں واقع تھا۔ میں جانتا تھا کہ مجھے اس کی قیمت کا صرف دسواں حصہ ادا کیا جائیگا اور ستم بالائے ستم، میرا گھر چھن جائیگا اور مکانوں کی قلت کی وجہ سے میں پریشان تھا کہ مجھے نیا مکان بھی مل سکے گا جہاں میرے کنبے کے چھ افراد اپنے سر چھپا سکیں۔ میں ڈرتا تھا کہ کہیں ہمیں خیموں میں نہ رہنا پڑے اور پھر یہ بھی تو پریشانی تھی کہ خیمے خریدنے کے لئے پیسے کہاں سے آئیں گے، ہم میں اتنی استطاعت ہی کہاں تھی۔

۴۔ ہمارے کنوئیں کا پانی خشک ہو گیا تھا کیونکہ ہمارے گھر کے قریب پانی کی نکاسی کے لئے ایک نہر کھود دی گئی تھی، نیا کنواں لگوانے کا مطلب یہ تھا کہ پانچ سو ڈالر پر فاتحہ پڑھ دی جائے کیونکہ زمین کے ضبط ہونے کا اندیشہ تھا، میں دو مہینوں تک اپنے گھر والوں کو بالٹیوں میں پانی لا کر دیتا رہا اور مجھے ڈر تھا کہ یہ سلسلہ جنگ کے اختتام تک جاری رہے گا۔

۵۔ میرا بزنس کالج میرے مکان سے دس میل دور تھا اور میرے پاس بی پٹرول کارڈ تھا اس کا مطلب یہ تھا کہ مجھے نئے ٹائر نہیں مل سکتے تھے اس لئے میں بھی پریشان تھا کہ جب میرے پرانے اور فرسودہ ٹائر پھٹ جائیں گے۔ پھر کیا کروں گا۔

۶۔ میری بیٹی وقت سے ایک سال میٹرک کر چکی تھی اور اب وہ کالج میں داخل ہونا چاہتی تھی لیکن مجھ میں اتنی استطاعت نہ تھی۔ میں جانتا تھا کہ انکار سے اس کا دل ٹوٹ جائیگا

ایک سہ پہر کو جب میں اپنے دفتر میں بیٹھا اپنی پریشانیوں کے متعلق سوچ رہا تھا میں نے انہیں کاغذ پر لکھنے کا ارادہ کر لیا، کیونکہ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ کسی کو اتنی پریشانیاں لاحق نہیں

ہوئی ہوں گی۔ اگر مجھے ان کے حل کرنے کا موقعہ ملتا تو میں شاید کبھی بھی پریشان نہ ہوتا لیکن اب معاملہ بالکل قابو سے باہر نظر آتا تھا۔ چنانچہ مجھے ایک تجویز سوجھی، اپنی مشکلات کو ایک کاغذ پر ٹائپ کیا اور اس کاغذ کو فائل میں بند کر کے رکھ دیا کئی مہینے گذر گئے اور مجھے اتنا بھی یاد نہ رہا کہ میں نے انہیں کبھی لکھا بھی تھا۔ اٹھارہ مہینے کے بعد ایک روز میں اپنی فائلوں کو الٹ پلٹ رہا تھا۔ تو مجھے چھ پریشانیوں کی ایک فہرست ہاتھ آئی، جو ایک زمانے میں میری صحت کا دیوالہ نکالنے کی دھمکی دے رہی تھیں۔ میں نے انہیں بڑے شوق اور دلچسپی سے پڑھا۔ اب مجھے معلوم ہوا کہ ان میں سے کچھ بھی نہیں ہوا تھا۔

۱۔ میں نے دیکھا کہ بزنس کالج کے بند ہو جانے کے متعلق میری ساری پریشانیاں بے بنیاد تھیں، حکومت نے فوجی سپاہیوں کی تربیت دینے کے لئے پرائیویٹ سکولوں اور کالجوں کی خدمات حاصل کر لی تھیں اور انھیں معاوضہ ادا کیا جا رہا تھا۔ جلد ہی میرا کالج بھی طلباء سے بھر گیا۔

۲۔ میں نے دیکھا کہ اپنے بیٹے کے متعلق میری ساری پریشانیاں بے معنی تھیں۔ اسے دوران جنگ میں ایک خراش تک نہیں آئی تھی۔

۳۔ میں نے دیکھا کہ فضائی اڈے کے لئے میری زمین کے مخصوص ہو جانے کے متعلق میری پریشانیاں بے نتیجہ ثابت ہوئیں کیونکہ میرے مکان سے ایک میل کے اندر تیل کے چشمے مل گئے تھے اور فضائی اڈے کے لئے زمین حاصل کرنے کی قیمت بہت بڑھ گئی تھی۔

۴۔ میں نے دیکھا کہ اپنے گھر میں پانی کے کنوئیں کے خشک ہو جانے کے متعلق بھی میری پریشانیاں بے وجہ تھیں کیونکہ جونہی مجھے معلوم ہوا کہ میری زمین پر قبضہ نہیں کیا جائیگا میں نے گہری سطح تک کنواں کھودنے کے لئے مناسب رقم خرچ کر دی اور مجھے غیر محدود تعداد میں پانی ملنے لگا۔

۵۔ میں نے دیکھا کہ ٹائروں کے پھٹ جانے کے متعلق بھی میری پریشانیاں بے سود تھیں

کیونکہ مرمت کرانے اور احتیاط سے چلانے کی وجہ سے وہ کسی نہ کسی طرح بچ ہی گئے تھے۔

۹۔ میں نے دیکھا کہ اپنی بیٹی کے متعلق بھی میں ناحق پریشان ہو رہا تھا کیونکہ کالج کے کھلنے سے تقریباً ساٹھ روز پہلے ایک معجزے کی طرح مجھے آڈیٹنگ کا کام مل گیا تھا جسے میں اپنے کالج کے ٹائم کے علاوہ کر سکتا تھا۔ اس ملازمت سے میں اس قابل ہو گیا تھا کہ اسے وقت پر کالج میں داخل کروا سکوں۔

میں نے لوگوں کو اکثر کہتے سنا ہے کہ ننانوے فی صدی چیزیں جن کے متعلق ہم پریشان رہتے ہیں تیوریاں چڑھاتے اور بل کھاتے ہیں کبھی وقوع پذیر نہیں ہوتیں لیکن اس پرانی کہاوت نے مجھے اس وقت تک کوئی فائدہ نہ پہنچایا جب تک کہ میں نے پریشانیوں کی اس فہرست کو نہ پڑھ لیا جنہیں میں نے اس خوفناک سہ پہر کو ٹائپ کیا تھا

اب میں شکر گزار ہوں کہ مجھے ان پریشانیوں سے بے سود الجھنا پڑا۔ اس تجربے نے مجھے ایک سبق سکھا دیا ہے جسے میں کبھی نہیں بھولوں گا۔ اس نے مجھ پر ان واقعات کے متعلق پریشان ہونے کی حماقت اور المیہ آشکار کر دیا ہے۔ جو ابھی وقوع پذیر نہیں ہوئے ——— وہ واقعات جو ہمارے اختیار سے باہر ہیں شاید کبھی بھی وجود میں نہ آئیں۔

یاد رکھیئے کہ وہ کل آج ہے جس کے متعلق آپ پریشان تھے اپنے آپ سے پوچھئے۔ مجھے یہ کیسے معلوم ہوا کہ جن چیزوں کے متعلق میں پریشان ہوں وہ فی الواقع وقوع پذیر ہوں گی۔

٢ - رجائیت پسند

از روجر - ڈبلیو - باب سن
شہرۂ آفاق ماہر اقتصادیات

(باب سن پارک، ویلزلی ہل، ماساچوسٹس)

جب کبھی مجھ پر مایوسی اور حزن و ملال کی گھٹائیں چھاتی ہیں، میں ایک گھنٹے کے اندر اپنی ساری قنوطیت اور اداسی دور کر سکتا ہوں۔ میں اپنی لائبریری میں جاتا ہوں اور اپنی آنکھیں بند کر کے ایک الماری کے پاس پہنچتا ہوں جس میں تاریخ کی کتابیں ہوتی ہیں۔ پھر اسی حالت میں کسی کتاب کی طرف ہاتھ بڑھاتا ہوں۔ مجھے پتہ نہیں ہوتا کہ یہ پریس کوٹ کی "تسخیر میکسیکو" ہو گی یا سیوٹونی اس کی "بارہ سیزروں کے واقعاتِ زندگی" یا کوئی اور کتاب ہو گی۔ ابھی تک میری آنکھیں بند ہوتی ہیں اور میں اس کتاب کو اٹکل پچو کھولتا ہوں اور جو صفحہ بھی نظر کے سامنے آئے اسے پڑھنا شروع کر دیتا ہوں اور ایک گھنٹے تک پڑھتا رہتا ہوں۔ جوں جوں میں پڑھتا جاتا ہوں مجھے احساس ہونے لگتا ہے کہ دنیا ہمیشہ دکھوں اور مصیبتوں میں گرفتار رہی ہے۔ تہذیب و ثقافت تباہی کے غار پر لڑکھڑاتی رہی ہے۔ تاریخ کے صفحات جنگ، قحط، افلاس، وباؤں اور انسان کی انسان کے ساتھ غیر انسانیت کی داستانوں سے گونجتے ہیں۔ ایک گھنٹے تک تاریخ پڑھنے کے بعد مجھے محسوس ہونے لگتا ہے کہ آج کل بھی حالات

اگرچہ خوب ہیں لیکن ان سے کہیں بہتر ہیں جو پہلے ہوا کرتے تھے، مجھے ان کے مناسب تناظر میں اپنی موجودہ مشکلات و مصائب دیکھنے اور یہ سمجھنے میں بڑی مدد ملتی ہے کہ دنیا ایک کل کی حیثیت سے مسلسل بہتر ہوتی جا رہی ہے۔

یہ ایک ذریعہ ہے جس پر ایک پورا باب لکھا جا سکتا ہے، تاریخ پڑھیے" دس ہزار سال کا نقطہ نظر سمجھنے کی کوشش کیجیے ـــ اور آپ کو ابدیت کی اصطلاح میں اپنی مشکلات بالکل ادنیٰ اور حقیر نظر آئیں گی۔

۲ - احساسِ کمتری

ایلمر ٹامس

اوکلاہاما حلقۂ نیابت کی طرف سے امریکی سینیٹ کا ممبر

جب میں پندرہ سال کا تھا، میں ہر وقت پریشانیوں، اُلجھنوں اور اندیشوں میں گرفتار رہتا تھا۔ اپنی عمر کے اعتبار سے میں کہیں زیادہ لمبا تھا اور کمان کی طرح پتلا۔ میرا قد چھ فٹ ۲ انچ اور وزن ۱۱۸ پونڈ تھا۔ اپنے لمبے قد کے باوجود میں کمزور تھا۔ اور فٹ بال دوڑوں اور دوسرے کھیلوں میں کبھی دوسرے لڑکوں کا مقابلہ نہ کر سکتا۔ وہ میرا مذاق اُڑاتے اور مجھے "ڈینگلی" کہہ کر پکارتے تھے۔ میں اس قدر گھبراتا اور جھینپتا تھا کہ ہر کسی سے ملتے ہوئے مجھے شرم آتی تھی اور میں شاید ہی کسی سے ملتا ہوں گا۔ ہمارا فارم ہاؤس عام سڑکوں سے چار میل ہٹ کر گھنے درختوں میں گھرا ہوا تھا جنہیں آغازِ کائنات سے شاید ہی کبھی کاٹا گیا ہوگا۔ ہم شاہراہ سے آدھ میل دور رہتے تھے اور ہمیں اپنے والد، امی، بہنوں اور بھائیوں کے سوا کسی کو دیکھے بغیر ہفتہ ہفتہ گذر جاتا۔

اگر میں پریشانیوں اور اندیشوں کی مار کھاتا رہتا تو شاید میں زندگی بھر ناکام رہتا۔ میں دن رات اپنے لمبے، دُبلے پتلے اور کمزور جسم کے متعلق سوچتا رہتا، در اصل میں کسی اور چیز کے متعلق سوچ ہی نہیں سکتا تھا۔ میرا خوف، میری اُلجھنیں، میری پریشانیاں اس قدر

شدت اختیار کر چکی تھیں کہ انہیں بیان کرنا ناممکن ہے میری امی میرے احساسات و جذبات سے واقف تھی۔ وہ سکول ٹیچر رہ چکی تھی۔ چنانچہ اس نے مجھ سے کہا۔ بیٹا تمہیں تعلیم حاصل کرنی چاہیئے تمہیں اپنے دماغ سے اپنی روزی پیدا کرنی چاہیئے۔ کیونکہ تمہارا جسم تمہارے راستے میں ہمیشہ رکاوٹ بنا رہے گا۔

چونکہ میرے والدین میں مجھے کالج بھیجنے کی استطاعت نہیں تھی، میں جانتا تھا کہ مجھے اپنا راستہ خود ہی بنانا ہوگا۔ چنانچہ میں نے موسم میں اود بلاؤ، سکنکوں اور دوسرے جنگلی جانوروں کا شکار کیا اور بہار کے دنوں میں ان کی کھالیں چار ڈالر کے عوض فروخت کر دیں۔ ان چار ڈالروں سے میں نے دو چھوٹے چھوٹے سور خریدے اور انہیں پالتا رہا۔ اگلے موسم میں وہ چالیس ڈالر میں بک گئے۔ ان کی فروخت سے جو آمدنی ہوئی اُن کی مدد سے میں ڈسٹرکٹ نارمل کالج ڈین ویل (انڈیانا) میں داخل ہو گیا۔ میں ایک ڈالر چالیس سینٹ کھانے کے اور پچاس سینٹ فی ہفتہ کمرے کے ادا کر دیا کرتا تھا۔ میں ایک خاکی قمیص پہنا کرتا تھا جو میری امی نے مجھے بنا کر دی تھی (ظاہر ہے کہ وہ خاکی کپڑے اس لئے استعمال کرتی تھی کیونکہ وہ جلدی میلے نہیں ہوتے تھے) میرے پاس ایک سوٹ بھی تھا جو کسی زمانے میں میرے والد پہنا کرتے تھے۔ ابا جی کے کپڑے مجھ پر فٹ نہیں آتے تھے اور نہ اُن کے پرانے کانگریس گیٹس والے جوتے جو مجھے استعمال کرنے کے لئے مل گئے تھے ـــ ان جوتوں کے کناروں پر تسمے تھے جو کھینچنے پر پھیل جاتے تھے لیکن ان کی پھیلاوٹ مدت ہوئی زائل ہو چکی تھی اور یہ چوٹیاں اس قدر ڈھیلی تھیں کہ جب میں چلتا تھا، جوتے میرے پاؤں کے نیچے سے پھسل پھسل جاتے۔ میں دوسرے لڑکوں سے ملتے ہوئے گھبراتا تھا۔ چنانچہ میں اپنے کمرے میں بیٹھا رہتا اور پڑھنے لکھنے میں لگا رہتا۔ میری زندگی کی سب سے بڑی خواہش یہ تھی کہ میں سٹور سے کچھ نئے کپڑے خرید سکوں جو میرے جسم پر فٹ آئیں۔ ان کپڑوں کے پہننے کے خیال سے مجھے اس قدر شرم محسوس نہیں ہوتی تھی۔

اس کے تھوڑے عرصے بعد چار ایسے واقعات ظہور پذیر ہوئے۔ جنہوں نے مجھے پ

پریشانیوں اور اپنے احساسِ کمتری پر غالب آنے میں مدد دی۔ ان میں سے ایک واقعہ نے مجھے جرأت خود اعتمادی اور امید دلائی اور میری بقیہ زندگی کو یکسر بدل دیا۔ میں ان واقعات کو مختصر طور پر بیان کروں گا۔

اول۔ اس نارمل سکول میں صرف آٹھ ہفتے پڑھنے کے بعد میں نے ایک امتحان دیا اور مجھے دیہاتی پبلک سکولوں میں پڑھانے کے لئے تیسرے درجے کا سرٹیفکیٹ مل گیا یقین کیجئے یہ سرٹیفکیٹ صرف چھ مہینے کے لئے کارآمد تھا لیکن یہ گواہی دے رہا تھا کہ کسی کو مجھ پر اعتماد ہے اعتماد کی پہلی شہادت جو مجھے اپنی امی کے سوا کسی دوسرے شخص سے پہلی بار ملی تھی۔

دوم۔ ایپی سولونانی مقام پر ایک دیہاتی بورڈ سکول میں میرا تقرر ہو گیا اور مجھے دو ڈالر روزانہ یا چالیس ڈالر ماہوار تنخواہ ملنے لگی یہاں مجھے کسی دوسرے کے اعتماد کی اور بھی اچھی شہادت مل گئی۔

سوم۔ جب مجھے پہلا چیک ملا میں نے ایک سٹور سے کچھ کپڑے خریدے ——— کپڑے جن کے پہننے سے میں شرماتا نہیں تھا ——— اب اگر کوئی مجھے دس لاکھ ڈالر بھی دے تو میں اپنے جسم میں اس سے آدھی سنسنی بھی محسوس نہیں کروں گا جو سٹور کے کپڑوں کے پہلے جوڑے سے ہوئی تھی اور جنہیں میں نے چند ڈالر کے عوض خریدا تھا۔

چہارم۔ اپنی الجھنوں اور احساسِ کمتری کے خلاف جدوجہد میں مجھے پہلی کامیابی بٹنام دیہاتی میلے میں حاصل ہوئی جو ہر سال بن برج وانڈیانا میں منعقد ہوتا ہے اور یہیں سے میری زندگی کا حقیقی موڑ شروع ہوتا ہے۔ اس میلے میں ایک عوامی تقریری مقابلہ منعقد ہوتا تھا اور میری امی نے مجھ سے اصرار کیا کہ میں بھی اس میں حصہ لوں پہلے پہل تو مجھے یہ خیال ہی عجیب معلوم ہوتا تھا۔ لوگوں کا مجمع تو ایک طرف رہا، مجھ میں تو ایک شخص سے بھی بات کرنے کی جرأت نہیں تھی۔ لیکن میری امی کو تقریباً رقت انگیز حد تک مجھ پر اعتماد تھا۔ وہ میرے مستقبل کے متعلق بڑے سنہری خواب دیکھ رہی تھی، اس کی ساری امیدیں مجھی پر مرکوز تھیں۔ اس کے

اعتماد نے مجھے مقابلے میں شریک ہونے کی ہمت دلائی اور میں آمادہ ہو گیا۔ میں نے اپنا موضوع "امریکہ کے فنونِ لطیفہ اور آزاد فنون" منتخب کیا اور یہ ایک ایسا موضوع تھا جس کے متعلق مجھے بنیادی تمام چیزوں سے کم معلومات حاصل تھیں اور سچی بات تو یہ ہے کہ جب میں تقریر تیار کرنے لگا تو مجھے اتنا بھی پتہ نہیں تھا کہ آزاد فنون ہوتے کیا ہیں۔ لیکن اس کی چنداں اہمیت نہ تھی کیونکہ میرے حاضرین بھی اس معاملے میں تقریباً کورے ہی تھے۔ میں نے مبالغے سے بھری اپنی تقریر کو زبانی رٹ لیا اور اس کی سینکڑوں بار درختوں اور گایوں کے سامنے ریہرسل کی۔ میں اپنی امی کی خاطر اچھا ثابت ہونے کے لئے اس قدر بیتاب تھا کہ میرا خیال ہے کہ میں نے ضرور جذباتیت سے مغلوب ہو کر تقریر کی ہوگی۔ تاہم میں نے پہلا انعام حاصل کیا جو کچھ ظہور پذیر ہوا تھا، اسے دیکھ کر میں خود حیران رہ گیا۔ مجمع سے تحسین و آفرین کی صدائیں بلند ہوتی تھیں، اور وہی لڑکے جو کبھی میرا مذاق اُڑاتے تھے مجھ پر آوازے کستے تھے اور مجھے "دھیکلی" کہہ کر چڑایا کرتے تھے، اب آ کر میری پشت پر تھپکیاں دینے لگے اور کہنے لگے "ایلمر میں جانتا تھا کہ تم ضرور ایسا کر لو گے"۔ میری امی نے میرے گلے کے گرد اپنی باہیں حمائل کر دیں اور خوشی کے آنسو بہانے لگیں۔ جب میں پیچھے مڑ کر اپنی گزشتہ زندگی کے واقعات پر نظر ڈالتا ہوں میں دیکھ سکتا ہوں کہ اس تقریری مقابلے کی حیثیت میری زندگی کا ایک نہایت اہم موڑ تھی۔ مقامی اخبارات نے پہلے صفحوں پر میرے متعلق مضامین لکھے اور پیشین گوئی کی کہ میرا مستقبل نہایت شاندار اور درخشاں ہے۔ اس جیت نے مجھے مقامی حلقوں میں روشناس کرایا۔ مجھے عزت اور شہرت دی اور سب سے بڑھ کر میری خود اعتمادی میں سو گنا اضافہ کر دیا۔ اب میں محسوس کرتا ہوں کہ اگر میں نے اس انعامی مقابلے کو نہ جیتا ہوتا تو غالباً میں امریکی سینٹ کا کبھی بھی ممبر نہ بن سکتا۔ کیونکہ اس نے میرے نقطۂ نظر کو رفعت و بلندی بخشی۔ میرے خیالات کے افق کو وسعت و پہنائی دی اور مجھے یہ احساس دلایا کہ میرے اندر مخفی صلاحیتیں ہیں۔ جن کے متعلق مجھے کبھی خواب میں بھی محسوس نہیں ہوا تھا کہ میں ان کا مالک ہوں۔ تاہم سب سے اہم بات یہ تھی کہ اس

تقریری مقابلے کا پہلا انعام سنٹرل نارمل سکول میں پڑھنے کے لئے ایک سال کا وظیفہ تھا۔

اب مزید تعلیم حاصل کرنے کے لئے میری پیاس اور بھی بڑھ گئی۔ چنانچہ اگلے چند سالوں (۱۸۹۶ء سے ۱۹۰۰ء تک) کے دوران میں میں نے اپنا وقت پڑھنے اور پڑھانے کے درمیان تقسیم کر لیا۔ ڈی پاؤ یونیورسٹی کے اخراجات پورے کرنے کے لئے میں دسترخوان پر خدمت کیا کرتا، چولھوں کی نگرانی کرتا یا لانوں کی گھاس کاٹتا۔ کتابیں بیچتا اور گرمیوں کے دنوں میں گندم اور غلے کے کھیتوں پر کام کرتا اور جب پبلک سڑکیں تعمیر ہونے لگیں، تو بجری اور روڑی کوٹنے لگا۔

۱۸۹۶ء میں جب میں صرف اٹھارہ سال کا تھا۔ میں نے اٹھائیس تقریریں کیں، ان تقریروں میں حاضرین سے زور دیا کرتا تھا کہ وہ پریذیڈنٹ کے لئے ولیم جیننگز برائن کو ووٹ دیں۔ میں نے برائن کے حق میں اس قدر جوش و اشتعال سے تقریریں کیں کہ خود میرے دل کے اندر سیاست میں حصہ لینے کے لئے بے پناہ جذبہ پیدا ہو گیا۔ چنانچہ میں یونیورسٹی میں داخل ہوا میں نے قانون اور فن خطابت کا مطالعہ کیا۔ ۱۸۹۹ء میں انڈیانا پولیس میں ایک تقریری مباحثہ منعقد ہوا۔ جہاں سٹیٹ کالج کے مقابلے پر میں نے اپنی یونیورسٹی کی نمائندگی کی۔ اس مقابلے کا موضوع یہ تھا کہ "امریکی سینٹ کے ممبر عوامی ووٹوں سے منتخب کئے جانے چاہئیں"۔ میں نے بہت سے دوسرے تقریری مقابلے بھی جیتے اور ۱۹۰۰ء میں کالج کے سالنامے "میراج" اور یونیورسٹی کے جریدے "پالاڈیم" کا چیف ایڈیٹر بن گیا۔

یونیورسٹی سے بی۔ اے کی ڈگری حاصل کرنے کے بعد میں نے ہوریس گریلی کے مشورے پر عمل کیا —— صرف اتنا فرق ہے کہ میں نے مغرب کی بجائے جنوب مغرب کا رُخ کیا۔ میں نے ایک نئی ریاست اوکلاہاما میں سکونت اختیار کر لی اور لاٹن میں وکالت شروع کر دی۔ میں تیرہ سال تک ریاست اوکلاہاما کی سینٹ کا اور چار سال تک امریکی کانگریس کے زیریں ایوان کا ممبر رہا۔ اور اس حیثیت سے میں ۴ر دسمبر ۱۹۲۶ء سے کام کر رہا ہوں۔ اور

نومبر ۱۹۰۷ء کو اوکلاہاما ایک علیحدہ ریاست قرار دی گئی تھی۔ اس وقت سے مجھے پہلے ریاست کی سینٹ، پھر کانگریس اور اس کے بعد امریکی سینٹ کا ممبر منتخب ہونے کا اعزاز متواتر حاصل ہوتا رہا ہے۔

میں نے یہ کہانی اس لئے بیان نہیں کی ہے کہ اپنی صبا رفتار کامیابیوں کے متعلق شیخی بگھاروں جس سے غالباً کسی کو دلچسپی نہیں ہوگی۔ بلکہ اس کا سراسر مدعا یہ ہے کہ شاید یہ کسی غریب لڑکے میں حوصلہ، جرأت اور خود اعتمادی پیدا کر سکے جو کہ ایسی پریشانیوں، شرمیلے پن اور احساس کمتری کا شکار رہے جنہوں نے میری زندگی تباہ کر دی تھی جب کہ میں اپنے والد صاحب کے پرانے بوٹ پہنا کرتا تھا جو چلتے وقت میرے پاؤں سے تقریباً نکل نکل جاتے تھے۔

(نوٹ:- یہ جاننا خالی از دلچسپی نہ ہوگا کہ ایلمر ٹامس جو عالم جوانی میں اپنے غیر راست کپڑوں سے اس قدر شرماتے تھے، انہیں بعد ازاں امریکی سینٹ میں سب سے بہترین کپڑے پہننے والا تسلیم کر لیا گیا۔ ایڈیٹر)

۴ - باغ بہشت

آر ۔ وی ۔ سی ۔ بوڈلی

بہ سلسلہ نسل سر ٹامس بوڈلی ، بانی بوڈلین لائبریری آکسفورڈ

مصنف "ہوائے صحرا" "پیغام بر" اور دیگر چودہ کتابیں

۱۹۱۸ء میں میں اپنی جانی پہچانی دنیا سے الگ تھلگ شمال مغربی افریقہ میں چلا گیا اور وہاں کے صحرا یعنی اللہ کے بہشت میں عربوں کے ساتھ بود و باش اختیار کر لی میں نے وہاں سات سال گزارے اور اس دوران میں میں نے خانہ بدوشوں کی زبان میں گفتگو سیکھی اور ان کی معاشرت کا مطالعہ کیا۔ میں ان کے کپڑے پہنتا اور ان کا کھانا کھاتا اور انہیں کے زمین پر سوتا۔ میں نے ان کا طرز زندگی اختیار کر لیا۔ جن میں صدیوں سے دوران میں بہت کم تبدیلیاں آئی ہیں۔ میں نے بھیڑیں بھی خریدیں اور ان کے مذہب کا تفصیلی مطالعہ کیا۔ بعد ازاں میں نے محمد (صلی اللہ علیہ وسلم) پر ایک کتاب بھی لکھی جس کا نام "پیغام بر" ہے۔

میں سات سال تک ان خانہ بدوش عربوں کے ساتھ رہا اور یہ میری زندگی کے نہایت ہی پرسکون اور اطمینان بخش سال تھے۔ مجھے پہلے ہی گوناگوں اور رزخیز تجربے حاصل ہو چکے تھے۔ میں پیرس میں انگریز والدین کے گھر پیدا ہوا۔ اور نو سال تک فرانس میں رہا۔ بعد ازاں میں نے ایٹن اور رائل ملٹری کالج سینڈھرسٹ کالج میں تعلیم حاصل کی اور چھ سال تک برطانیہ کی فوج

افسر کی حیثیت سے ہندوستان میں خدمات سرانجام دیتا رہا۔ وہاں میں فوجی کام کے ساتھ ساتھ ہمالیہ کی وادیوں میں پولو اور شکار کھیلتا اور پہاڑوں کے چکر کاٹتا۔ میں نے پہلی جنگِ عظیم میں بھی حصہ لیا اور جنگ ختم ہونے کے بعد مجھے اسسٹنٹ ملٹری اٹاشی کی حیثیت سے پیرس کانفرنس میں بھیجا گیا۔ وہاں جو کچھ میں نے دیکھا۔ اس سے مجھے سخت صدمہ پہنچا اور میں قطعاً مایوس ہو گیا۔ مغربی محاذ پر چار سال کی خونریزی دیکھنے کے بعد مجھے یقین ہو گیا تھا کہ ہم تہذیب کی حفاظت کے لئے لڑ رہے ہیں لیکن پیرس کی صلح کانفرنس میں نے خود غرض سیاستدانوں کو دوسری جنگِ عظیم کی بنیادیں استوار کرتے دیکھا ___ ہر ملک حتی الامکان اپنا اُلو سیدھا کرنے کی کوشش کر رہا تھا۔ قومی تعصبات کو ہوا دی جا رہی تھی اور خفیہ ڈپلومیسی کی سازشیں از سرِ نو زندہ کی جا رہی تھیں۔

میں جنگ سے بیزار تھا فوج سے بیزار تھا، سماج سے بیزار تھا، میں اپنی زندگی میں پہلی بار پریشان ہوا تھا اور یہ سوچنے میں اپنی راتیں آنکھوں میں کاٹ کر بسر کی تھیں کہ مجھے کیا کرنا چاہیئے لائڈ جارج[1] نے مجھ سے سیاست میں حصہ لینے کے لئے اصرار کیا۔ میں اس کے مشورے کو قبول کرنے کے متعلق ابھی سوچ ہی رہا تھا کہ ایک عجیب چیز واقع ہوئی جس نے میری آئندہ سات سال کی زندگی کی راہیں اور خدوخال متعین کر دیئے۔ یہ ایک گفتگو کا نتیجہ تھا جو دو سو سیکنڈ سے بھی کم عرصے تک جاری رہی ہوگی ___ ایک گفتگو "ٹیڈ" لارنس، لارنس دبی[2] کے ساتھ پہلی جنگِ عظیم کی انتہائی رنگین اور رومانی شخصیت۔ وہ صحرا میں عربوں کے ساتھ رہ چکا تھا اور اس نے مجھے بھی ایسا ہی کرنے کا مشورہ دیا۔ پہلے پہل تو یہ ایک عجوبہ نظر آیا۔

تاہم میں فوج چھوڑنے کا تہیہ کر چکا تھا اور متبادل طور پر مجھے کچھ نہ کچھ تو کرنا ہی تھا۔

کارخانوں اور فرموں کے مالک مجھ جیسے اشخاص ___ باقاعدہ فوج کے سابق افسر ___ کو ملازم رکھنے کے لئے تیار نہیں تھے خصوصاً اس وقت جب کہ بازار لاکھوں بیکار مزدوروں سے پٹا پڑا تھا۔ چنانچہ میں نے لارنس کے مشورے پر عمل کرنے اور عربوں کے ساتھ رہنے کا فیصلہ کر لیا۔ میں

---

[1] انگلستان کا سابق وزیر اعظم [2] مشہور انگریز جس کی سازشوں اور ریشہ دوانیوں نے ۱۹۱۴ء کی جنگِ عظیم میں عثمانیہ سلطنت اور عرب اتحاد کو پارہ پارہ کر دیا۔

خوش ہوں کہ میں نے ایسا کیا۔ عربوں نے مجھے پریشانی پہنا لباس آنا سکھایا۔ تمام مسلمانوں کی طرح وہ بھی تقدیر کے قائل ہیں ان کا ایمان ہے کہ (حضرت) محمد (صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم) نے جو لفظ بھی قرآن میں لکھا وہ خدا کی طرف سے وحی بن کر ان پر نازل ہوتا تھا۔ چنانچہ قرآن کہتا ہے "خدا نے تمہیں پیدا کیا اور تمہارے افعال کو" وہ اسے لفظاً و معناً تسلیم کرتے ہیں چنانچہ یہی وجہ ہے کہ جب کبھی کوئی کام خراب ہو جائے۔ انہیں بالکل غصہ نہیں آتا۔ وہ جلد بازی اور عجلت سے کام نہیں لیتے بلکہ زندگی نہایت سکون کے ساتھ گذارتے ہیں۔ وہ جانتے ہیں کہ جو کچھ قسمت میں لکھا ہے وہ ہو کر رہے گا اور خدا کے سوا کوئی اسے بدل یا بگاڑ نہیں سکتا۔ تاہم اس کا یہ مطلب نہیں کہ وہ مصیبت کے وقت ہاتھ پر ہاتھ دھر کر بیٹھ رہتے ہیں اور کچھ نہیں کرتے اس کی وضاحت کے لئے میں آپ کو صحرائے اعظم کی تند و تیز، نہایت خوفناک اور سخت جلا دینے والی بادِ سموم کے متعلق بتاتا ہوں۔ جب میں صحرا میں رہتا تھا تو مجھے اس کا تجربہ ہوا۔ یہ بادِ سموم تین دن تک چیختی چلاتی اور دھارتی رہی۔ یہ اتنی تند، سخت اور شدید تھی کہ اس نے صحرائے اعظم سے ریت اُٹھا کر ہزاروں میل دور بحیرہ روم کے اس پار فرانس کی وادی رون میں پھینک دی۔ ہوا اس قدر گرم تھی کہ مجھے یوں محسوس ہوتا تھا جیسے میں کسی شیشے کی نیکٹری میں آتشدان کے سامنے کھڑا ہوں میری حالت پاگلوں کی سی ہو گئی تھی اور ہوش و حواس جواب دے رہے تھے لیکن عربوں نے کوئی گلہ شکوہ نہیں کیا۔ وہ اپنے کندھے سکیڑتے اور کہتے "مکتوب!" ۔۔۔ "یہ لکھا ہوا ہے"۔

لیکن طوفان کے ختم ہونے کے بعد وہ فی الفور عمل پر کمربستہ ہو گئے۔ انھوں نے تمام لیلوں[۱] کو ذبح کر ڈالا کیونکہ وہ جانتے تھے کہ وہ اپنی بھیڑوں کو موت کی آغوش میں جانے سے بچا سکیں گے۔ لیلوں کو ذبح کر ڈالا۔ کیونکہ وہ جانتے تھے کہ وہ بہر صورت ہلاک ہو جائیں گے اور انہیں ذبح کرتے وقت انہیں یہ بھی تو امید تھی کہ وہ اپنی بھیڑوں کو موت کی آغوش میں جانے سے بچا سکیں گے۔ لیلوں کو ذبح کرنے کے بعد انہوں نے اپنے ریوڑ جنوب میں پانی کی طرف ہانک دیئے۔ وہ نہ تو اپنے نقصانِ عظیم پر پریشان ہوئے نہ انہوں نے داد بیلا کیا اور نہ شکایت کی بلکہ سب کچھ سکون کے ساتھ برداشت کر لیا۔ قبیلے کے سردار نے کہا کوئی نقصان

---

[۱] لیلا بھیڑ کا بچہ

بات نہیں ہوئی۔ ہماری ہر چیز ضائع ہو سکتی تھی لیکن اللہ کا شکر ہے کہ ہماری چالیس فیصدی بھیڑیں بچ گئیں جن سے ہم نئی زندگی کا آغاز کر سکتے ہیں!"

مجھے ایک اور واقعہ یاد ہے ہم موٹر پر صحرا میں کہیں جا رہے تھے کہ راستے میں ہمارے ایک ٹائر کی ہوا نکل گئی۔ شوفر فالتو ٹائر کو درست کرنا بھول گیا تھا۔ چنانچہ ہمارے پاس صرف تین ہی بڑے ٹائر باقی رہ گئے تھے، میں بہت پریشان تھا مجھے غصہ بھی آ گیا۔ میں نے عربوں سے پوچھا کہ "اب ہم کیا کریں گے؟" انہوں نے مجھے یاد دلایا کہ مشتعل ہونے سے کچھ نہیں بنے گا، سوائے اس کے کہ کسی ایک کا پارہ چڑھ جائے گا! انھوں نے کہا کہ "اللہ کی یہی مرضی تھی کہ ایک پہیے کی ہوا نکل جائے اور اب اس کے متعلق کچھ نہیں ہو سکتا" چنانچہ ہم ایک پہیے کی لکیر کے ساتھ گھسٹتے ہوئے چل پڑے کہ اچانک انجن پھڑپھڑایا اور کار کھڑی ہو گئی۔ ہمارے پاس پٹرول ختم ہو گیا تھا۔ سردار نے صرف یہ کہا "مکتوب!" اور وہ دوبارہ ڈرائیور پر ناراض ہونے کے بجائے کیونکہ اس نے ٹانی پٹرول نہیں لیا تھا، ہر شخص ساکن اور خاموش رہا اور ہم اپنی منزل پر پیدل چل کر پہنچے اور چلتے وقت راستے میں آواز بلند گاتے جاتے تھے۔

میں نے جو سات سال عربوں کے ساتھ گزارے، انہوں نے مجھے یقین دلایا کہ امریکہ اور یورپ کے اعصاب زدہ، جنونی اور مخمور، مضطرب اور غافل زندگیوں کی پیداوار ہیں جو کہ ہم اپنی نام نہاد تہذیب میں گزارتے ہیں۔

جب تک میں صحرا میں رہا مجھے کسی قسم کی پریشانی نہیں ہوئی، میں نے "خدا کے باغ" میں وہ غیر متلاطم اور پُر سکون قناعت اور جسمانی رزمی دیکھی جس کی ہمارے اکثر بھائی قنوطیت، مایوسی اور اعصابی کھنچاؤ میں تلاش کرتے رہتے ہیں۔

بہت سے لوگ "جبر و قدر" کے فلسفے پر ہنستے ہیں۔ ممکن ہے کہ وہ ٹھیک کہتے ہوں۔ کون جانتا ہے؟ لیکن ہم سب کو اتنا جاننے کے ضرور قابل ہونا چاہیئے کہ ہماری قسمتوں کو کس طرح متعین کیا جاتا ہے۔ مثلاً اگر میں نے اگست ۱۹۱۹ء کے ایک گرم دن کو دوپہر کے تین منٹ

ٹیڈورنس عربوں کے ساتھ گفتگو نہ کی ہوتی تو میری زندگی کے یہ سارے سال جو گذر چکے ہیں۔ بالکل مختلف ہوتے۔ میں اپنی زندگی پر مڑ کر پیچھے دیکھتا ہوں تو مجھے نظر آتا ہے کہ بار بار حالات و واقعات نے اسے کس طرح تشکل و متولد کیا ہے، جو میرے اختیار سے باہر ہوتے تھے عرب اسے "مکتوب" "قسمت" ـــــ یا "خدا کی مرضی" کہتے ہیں آپ اسے جو چاہیں کہہ لیں لیکن یہ آپ کے لئے عجیب و غریب کام کرتی ہے۔ میں صرف اتنا جانتا ہوں کہ آج صحرا کو چھوڑنے کے سترہ سال بعد بھی نہایت خوشی اور تسلیم و رضا کے ساتھ ناگزیر کو قبول کر لیتا ہوں۔ اور یہ بات میں نے عربوں ہی سے سیکھی تھی۔ اس فلسفے نے میرے اعصاب کو ہزاروں مسکن دواؤں سے زیادہ سکون و اطمینان بخشا ہے۔

جب تند و تیز اور آتشیں ہوائیں ہماری زندگیوں کو اڑائے جا رہی ہوں ـــ اور ہم ان سے راہ نجات نہ پا سکتے ہوں تو ہمیں ناگزیر کو بلا چون و چرا تسلیم کر لینا چاہیئے ـــــــــ پھر کام میں مصروف ہو کر بکھرے ہوئے اجزا کو اکٹھا کر لینا چاہیئے۔

۵۔ پریشانی دور کرنے کے پانچ طریقے

از پروفیسر ولیم لی اون فلپس

(آنجہانی لی فلپس ییل یونیورسٹی میں پروفیسر تھے، ان کے انتقال سے چند دن قبل مجھے ان کے ساتھ ایک شام گزارنے کا شرف حاصل ہوا تھا۔ مندرجہ ذیل پانچ طریقے ہیں جن کی مدد سے وہ اپنی پریشانیاں دور کرتے تھے۔ یہ ان نوٹوں پر مبنی ہیں جو میں نے ملاقات کے دوران میں لئے تھے۔
—— ڈیل کارنیگی)

۱۔ جب میں چوبیس سال کا تھا میری آنکھیں یک لخت جواب دے گئیں۔ تین چار منٹ تک پڑھنے کے بعد مجھے یوں محسوس ہوتا تھا جیسے کہ ان میں کسی نے سوئیاں بھر دی ہوں۔ اور جب میں پڑھ بھی نہیں رہا ہوتا تھا، وہ اس قدر سریع التاثیر اور زود حس تھیں کہ میں کسی کھڑکی کے بھی سامنے کھڑا نہ ہو سکتا تھا۔ میں نے سیون اور نیویارک کے بہترین معالجین چشم سے مشورہ کیا لیکن کوئی علاج کارگر نظر نہ آتا تھا۔ چار بجے سہ پہر کے بعد میں کمرے کے تاریک ترین کونے میں کرسی پر صرف بیٹھا رہتا اور سونے کے وقت کا انتظار کرتا۔ میں خوف زدہ تھا۔ مجھے اندیشہ تھا کہ کہیں مجھے پروفیسری چھوڑ کر مغرب میں جا کر جنگل میں لکڑیاں کاٹنے کا کام اختیار نہ کرنا پڑے۔ پھر ایک [illegible] چیز واقع ہوئی جو دماغ کے معجزاتی [illegible] جسمانی عوارض پر [illegible]

ہے۔ جب اس ناخوشگوار سرما کے دوران میری آنکھوں کی حالت بہت خراب ہو چکی تھی میں نے انڈر گریجوایٹوں کے ایک گروپ کو خطاب کرنے کی دعوت منظور کر لی۔ ہال گیسوں کے بڑے بڑے قمقموں سے روشن کیا گیا تھا جو چھت سے لٹک رہے تھے۔ روشنیوں سے میری آنکھوں کو اس قدر تکلیف پہنچی، کہ پلیٹ فارم پر بیٹھے ہوئے میں فرش کی جانب دیکھنے پر مجبور ہو گیا۔ تاہم اپنی تیس منٹ کی تقریر کے دوران میں مجھے کسی قسم کی تکلیف محسوس نہ ہوئی اور میں آنکھیں جھپکائے بغیر ان روشنیوں کی طرف دیکھ سکتا تھا، پھر جب جلسہ برخاست ہو گیا، میری آنکھوں کی تکلیف دوبارہ شروع ہو گئی۔

پھر مجھے خیال آیا کہ اگر میں تیس منٹ کے لئے نہیں بلکہ ہفتے بھر کے لئے اپنا ذہن مضبوطی اور استقلال سے کسی چیز پر مرکوز کر دوں تو میں صحت یاب ہو سکتا ہوں۔ کیونکہ صاف ظاہر ہے کہ یہ ذہنی تشویش کا معاملہ تھا جو جسمانی بیماری پر غالب آ رہا تھا۔

بعد ازاں اسی قسم کا ایک اور تجربہ مجھے پیش آیا جب کہ میں سمندر عبور کر رہا تھا۔ میری کمر میں اس شدت سے درد ہونے لگا کہ میں چلنے پھرنے سے معذور ہو گیا۔ جب میں سیدھا کھڑے ہونے کی کوشش کرتا تو انتہائی سخت درد محسوس ہونے لگتا۔ اسی حالت کے دوران میں مجھے جہاز کے بورڈ پر لیکچر دینے کی دعوت دی گئی۔ جونہی میں نے تقریر شروع کی میرے جسم کی سختی اور درد کا ہر نشان غائب ہو گیا۔ میں تن کر سیدھا کھڑا ہو گیا اور پوری لچک کے ساتھ حرکت کرنے لگا۔ میں نے کوئی گھنٹہ بھر تقریر کی لیکچر ختم ہونے کے بعد میں اطمینان و سہولت سے چل کر اپنے کمرے میں پہنچ گیا۔ ایک ثانیے کے لئے مجھے خیال آیا کہ میں صحت یاب ہو گیا ہوں لیکن یہ حالت عارضی تھی، بکر میں درد دوبارہ شروع ہو گیا۔

ان تجربوں نے مجھ پر ذہنی رویے کی نامیاتی اہمیت آشکار کر دی۔ انہوں نے مجھے زندگی سے لطف اندوز ہونے کی اہمیت جتائی، جب ہم ایسا کر پاتے ہیں۔ چنانچہ اب میں اپنی زندگی اس طرح بسر کر رہا ہوں گویا کہ آج کا دن میری زندگی کا پہلا دن ہے۔ اور یہی آخری دن ہوگا۔ زندگی کی روزمرہ کی مہمیں مجھے پرجوش اور ولولہ دلاتی ہیں اور جوش و خروش کی حالت میں کوئی

شخص بھی پریشانیوں کا شکار نہیں ہو سکتا۔ ٹیچر کی حیثیت سے میں اپنے روزمرہ کے کام سے محبت کرتا ہوں اور میں نے EXCITEMENT OF TEACHING کے نام سے ایک کتاب بھی لکھی ہے پڑھانے کا مشغلہ میرے لئے آرٹ یا پیشے سے کچھ بڑھ کر ہی رہا ہے۔ یہ ایک جذبہ ہے اور میں اس کے ساتھ اسی قدر محبت کرتا ہوں جس قدر کہ ایک مصور اپنی تصویروں سے اور موسیقار موسیقی سے جب میں صبح کے وقت بیدار ہوتا ہوں تو میں نہایت خوشی اور مسرت کے عالم میں اپنے طلباء کے بیچ گروپ کے متعلق سوچتا ہوں۔ میں نے ہمیشہ محسوس کیا ہے کہ زندگی میں کامیاب ہونے کی ایک بڑی وجہ جوش اور ولولہ ہے۔

۲۔ میں نے دیکھا کہ میں کوئی دلچسپ کتاب پڑھنے سے اپنے ذہن سے پریشانیاں دور کر سکتا ہوں۔ جب میری عمر انسٹھ برس کی ہوئی تو کافی عرصے تک مجھ پر اعصابی شکست کے دورے پڑتے رہے۔ اس دوران میں میں نے ڈیوڈ الیک ولسن کی یادگار کتاب "حیات کارلائل" پڑھنی شروع کر دی۔ اس نے میری صحت کی بحالی میں بہت مدد دی کیونکہ میں اس کے پڑھنے میں اس قدر کھو جاتا تھا کہ اپنی دل شکستگی اور ناامیدی کے متعلق قطعاً بھول جاتا تھا۔

۳۔ ایک دوسرے موقع پر جب میں حد سے زیادہ مایوس اور رنجیدہ ہو چکا تھا۔ میں نے دن کے ہر لمحے میں اپنے آپ کو جسمانی طور پر چست و چالاک رہنے پر مجبور کیا۔ میں ہر روز صبح کے وقت ایک دو گھنٹے تک ٹینس کھیلتا، پھر غسل کر کے لنچ کھاتا اور ہر سہ پہر کو گولف کے اٹھارہ ہول کھیلتا، جمعہ کی رات کو میں ایک بجے تک ناچتا رہتا میرا ایمان پختہ ہے کہ خوب پسینہ ایک کر دینے والے کام سے پسینے کے ساتھ میرے جسم سے پریشانی اور حزن و ملال بھی خارج ہو جاتا ہے۔

۴۔ میں بہت عرصہ پہلے یہ سیکھ چکا ہوں کہ عجلت، تیزی، بھاگم بھاگ اور اعصابی کشمکش کے زیر اثر کام کرنا حماقت ہے اور اس سے گریز کرنا چاہیئے۔ میں نے ہمیشہ ولبر کراس کے فلسفہ پر عمل کرنے کی کوشش کی ہے جب وہ ریاست کنکٹی کٹ کا گورنر تھا، اس نے مجھ سے کہا تھا "بعض

اوقات جب مجھے کئی کام اکٹھے ہوتے ہیں میں فی الفور بیٹھ جاتا ہوں۔ اپنے جسم کو آرام پہنچاتا ہوں۔ ایک گھنٹے تک اپنا پائپ پیتا ہوں اور کچھ نہیں کرتا۔

۵۔ میں نے یہ بھی سیکھا ہے کہ زمانہ، بردباری اور صبر و تحمل بھی ایک طرح سے ہمارے زخموں کو مندمل کرنے کا کام دیتے ہیں جب میں کسی چیز کے متعلق پریشان ہوتا ہوں، میں اپنی مشکلات کو ان کے مناسب تناظر میں دیکھنے کی کوشش کرتا ہوں، میں اپنے آپ سے کہتا ہوں۔ "آج سے دو مہینے بعد مجھے اس شکست کے متعلق کوئی پریشانی نہیں ہوگی۔ پھر اب اس کے متعلق پریشان ہونے کی کیا ضرورت ہے؟ ابھی سے وہ رویہ کیوں نہ اختیار کیا جائے جو آج سے دو مہینے بعد کروں گا؟"

پروفیسر فلیپس نے پریشانی دور کرنے کے جو پانچ طریقے بتائے ہیں، ان کا خلاصہ مندرجہ ذیل ہے:۔

۱۔ ولولے اور جوش کے ساتھ زندگی بسر کیجئے: "میں ہر روز اس طرح زندگی بسر کرتا ہوں جیسے یہ میری زندگی کا پہلا دن ہے اور یہی آخری دن ہوگا۔"

۲۔ کوئی دلچسپ کتاب پڑھئے: "جب کافی عرصے تک مجھ پر اعصابی کشمکش کے دورے پڑتے رہے۔۔۔۔۔۔۔ میں نے ڈیوڈ ایک دسن کی "حیاتِ کارلائل" پڑھنی شروع کر دی۔۔۔۔۔ اور اس کے پڑھنے میں اس قدر کھو گیا کہ اپنے فرض کے متعلق قطعاً بھول گیا۔"

۳۔ کھیلیں کھیلئے۔ جب میں حد سے زیادہ مایوس اور قنوطی ہو چکا تھا میں نے اپنے آپ کو دن کے ہر لمحے میں چست و چالاک رہنے پر مجبور کیا۔"

۴۔ کام کرتے وقت آرام کیجئے: "میں بہت عرصہ پہلے یہ سیکھ چکا ہوں کہ عجلت تیزی بھاگم بھاگ اور اعصابی کشمکش کے زیر اثر کام کرنا حماقت ہے اور اس سے گریز کرنا چاہیئے۔

۵۔ میں اپنی مشکلات کو ان کے مناسب تناظر میں دیکھنے کی کوشش

کرتا ہوں۔ میں آپ سے کہتا ہوں کہ آج سے دو مہینے بعد مجھے اس شکست کے متعلق کوئی پریشانی نہیں ہوگی، پھر اب اس کے متعلق پریشان ہونے کی کیا ضرورت ہے؟ ابھی سے اس کے متعلق وہ رویہ کیوں نہ اختیار کیا جائے جو آج سے دو مہینے بعد کروں گا۔

میں نے کل کا مقابلہ کیا — میں آج کا مقابلہ بھی کر سکتی ہوں

انڈر دتھی ڈکسن

میں مفلسی اور بیماری کی عمیق گہرائیوں میں سے گزر چکی ہوں۔ جب لوگ مجھ سے سوال کرتے ہیں۔ "تم نے ان مشکلات کو کیسے برداشت کیا جو ہم سب پر نازل ہوتی ہیں؟" میں ہمیشہ جواب دیتی ہوں کہ "میں نے کل کا مقابلہ کیا، میں آج کا بھی کر سکتی ہوں۔ میں یہ کبھی سوچنا گوارا نہیں کروں گی کہ کل میرے ساتھ کیا ہوگا؟"

میں کشمکش، محرومی، یاس اور تشویش کی محرم راز رہ چکی ہوں۔ مجھے ہمیشہ اپنی طاقت سے بڑھ کر کام کرنا پڑا ہے۔ جب میں پیچھے مڑ کر اپنی گزشتہ زندگی پر نظر دوڑاتی ہوں مجھے یوں محسوس ہونے لگتا ہے کہ یہ کوئی میدانِ جنگ تھا جو میرے مرحوم خوابوں، شکستہ امیدوں اور پامال بے شمار آرزوؤں کا مدفن ہے — ایک ایسی جنگ جس میں میں نے ہمیشہ اپنے سخت ترین ناسازگار حالات کا مقابلہ کیا ہے اور جس نے ہمیشہ وقت سے پہلے مجھ پر کاری زخم، گھاؤ اور داغ لگائے ہیں اور مجھے اپاہج اور لنگڑا لولا بنا دیا ہے۔

تاہم مجھے اپنے آپ پر کوئی ترس نہیں آتا۔ اس ماضی کے المیوں پر آنسو نہیں بہاتی۔ میں ان دونوں عورتوں سے حسد نہیں کرتی جو تکالیف سے محفوظ و مامون رہی ہیں اور مجھے برداشت کرنی پڑی ہیں۔ کیوں کہ میں نے زندگی بسر کی ہے اور وہ صرف زندہ رہی ہیں۔ میں زندگی کے پیمانے کا تلچھٹ تک پی چکی ہوں اور انہوں نے بلوریں جام کے اوپر صرف بلبلے ہی چکھے ہیں۔ میں ایسی باتیں جانتی ہوں۔

جو انہیں کبھی معلوم ہونگی۔ میں ایسی چیزیں دیکھتی رہوں جن کے لئے ان کی چشم بصیرت وا نہیں ہو سکتی صرف وہی عورتیں جن کی آنکھیں آنسوؤں سے دھل چکی ہوں، وسیع بصیرت حاصل کر سکتی ہیں جو انہیں تمام دنیا کی چھوٹی نہیں بنا دیتی ہے

میں نے مصائب و مشکلات کی یونیورسٹی میں ایک فلسفہ پڑھا ہے جو امن و چین کی زندگی بسر کرنے والی عورت کو کبھی حاصل نہیں ہو سکتا۔ میں نے ہر روز زندگی بسر کرنا اور گزارنا سیکھا ہے' جس طرح کہ وہ وارد ہوتا ہے میں آنے والے کل کے خوف سے کبھی مصیبتیں اُدھار نہیں لیتی۔ یہ مستقبل کا المناک اندیشہ ہے جو ہمیں بزدل بنا دیتا ہے۔ میں اس اندیشے سے اپنے آپ کو دُور رکھتی ہوں۔ کیونکہ تجربے نے مجھے سکھا دیا ہے کہ اگر میں اس طرح ڈرتی رہی تو اس کا مقابلہ کرنے کے لئے میرے پاس قوت اور توانائی کہاں سے آئے گی۔ چھوٹی چھوٹی جھنجھلاہٹوں اور پریشانیوں میں اب مجھ پر اثر انداز ہونے کی طاقت نہیں رہی جب آپ اپنی مسرتوں اور خوشیوں کی ساری عمارت اپنے ارد گرد اڑاڑادھم گرتے اور کھنڈروں میں تباہ ہوتے دیکھ چکے ہوں تو پھر آپ کے لئے اس کی ذرا بھی اہمیت نہیں رہتی کہ آپ کا نوکر صفائی کرنا بھول گیا ہے یا آپ کے باورچی نے سالن جلا دیا ہے۔

میں نے یہ سیکھا ہے کہ لوگوں سے زیادہ توقع نہیں کرنی چاہیئے اور اس لئے میں اب بھی ایک دوست کی صحبت سے محظوظ ہو سکتی ہوں جو مجھ سے بالکل وفادارانہ رہا ہو یا ایک واقف کار جو ڈینگیں مار رہا ہو۔ سب سے بڑھ کر میں نے ظرافت کا احساس حاصل کیا ہے کیونکہ بے شمار ایسی چیزیں تھیں جن پر یا تو مجھے رونا یا پیٹنا پڑا اور جب کوئی عورت اپنے مصائب پر رونے کی بجائے ان کا مذاق اڑاتی ہے تو اُسے کوئی چیز نقصان نہیں پہنچا سکتی جن مشکلات سے مجھے گزرنا پڑا ان پر پشیمان نہیں کیونکہ انہیں کے ذریعے میں نے زندگی کو چھوا ہے اور میں نے ان کی بالکل مناسب قیمت ادا کی ہے۔

ڈوروتھی ڈکس نے تون روک کمرہ میں رہ کر پریشانی پر غلبہ حاصل کیا۔ (دیکھئے باب)

"مجھے صبح تک زندہ رہنے کی بھی امید نہ تھی"

از جے - سی - پینی

(۱۴ - اپریل ۱۹۰۲ء کو ریاست وایومنگ کے ایک چھوٹے سے شہر کیمبرر میں ایک نوجوان نے پانچ سو ڈالر کی یہ رقم سے خشک مال کی دکان کھولی - اور اس پانچ سو ڈالر سے اس نے دس لاکھ ڈالر بنانے کا عزم صمیم کیا تھا۔ کیمبرر ایک چھوٹا سا شہر تھا، اس کی آبادی اس وقت ایک ہزار نفوس پر مشتمل تھی اور وہ زیادہ تر کان کنی کا کام کرتے تھے۔ یہ شہر اس پرانی سڑک پر واقع ہے جسے یوس اینڈ ہلارک ایکٹے ویشن نے بچھایا تھا) یہ نوجوان اور اس کی بیوی اپنی دکان کے اوپر ایک نصف منزلہ اینک شہ میں رہتے تھے۔ وہ خشک مال کے ایک بڑے صندوق کو میز کے طور پر اور چھوٹے چھوٹے بکسوں کو کرسیوں کے طور پر استعمال کرتے تھے۔ نوجوان کی بیوی اپنے بچے کو کمبل میں لپیٹ کر کاؤنٹر کے نیچے لٹا دیتی اور خود گاہکوں کو نپٹانے کے لئے اپنے شوہر کا ہاتھ بٹاتی - آج دنیا میں خشک مال کی دکانوں کے وسیع ترین جال پر اس شخص کا نام — جے - سی - پینی سٹورز — مرقوم ہے، اور اس کی سولہ سو سے زیادہ شاخیں امریکہ کی ہر ریاست میں واقع ہیں۔ میں نے حال ہی میں مسٹر پینی کے ساتھ ڈنر کھایا اور انہوں نے مجھے اپنی زندگی کا انتہائی ڈرامائی واقعہ سنایا)

کئی سال گذرے، میں ایک نہایت ہی آزمائشی اور کٹھن تجربے سے گزرا، میں بہت پریشان

لہ کھپریلی چھت کمرہ۔

اور بد دل تھا میری پریشانیوں کو جے۔ سی۔ پینی کمپنی کے ساتھ کسی قسم کا تعلق نہ تھا۔ وہ کاروبار تو نہایت مضبوط اور ترقی پذیر بنیادوں پر قائم تھا۔ لیکن میں نے ذاتی طور پر ۱۹۲۹ء کے بحران سے قبل کچھ نامعقول قسم کی پابندیاں قبول تھیں۔ بہت سے دوسرے آدمیوں کی طرح مجھے بھی ان حالات کا ملزم قرار دیا گیا جن کا میں کسی طرح بھی ذمہ دار نہ تھا۔ میں پریشانیوں سے اس قدر عاجز آ چکا تھا کہ میں نہ تو اچھی طرح سو سکتا تھا نہ کچھ کھا پی سکتا تھا۔ اس کے برعکس ایک تکلیف دہ مرض چنبل میں مبتلا ہو گیا۔ اس موذی مرض سے جسم پر کمر کی بائیں جانب چکتے پڑ جاتے ہیں اور ان میں جگہ خراش سوزش ہونے لگتی ہے۔ میں نے ایک ڈاکٹر سے مشورہ کیا۔ یہ شخص ہائی سکول ہملٹن (مسوری) میں میرا ہم جماعت رہ چکا تھا۔ اس کا نام ڈاکٹر ایلمر ایگلسٹن ہے اور وہ بیٹل کریک (واشنگٹن) کے کیلوگ سینی ٹوریم کا طبیب اعلیٰ ہے۔ ڈاکٹر ایلمر نے مجھے بستر پر لٹا دیا اور متنبہ کیا کہ میں سخت بیمار آدمی ہوں۔ ایک سخت علاج تجویز کیا گیا۔ لیکن کوئی افاقہ نہ ہوا۔ میں روز بروز کمزور ہونے لگا۔ میں جسمانی اور اعصابی طور پر مضمحل ہو چکا تھا اور مجھ پر اس قدر حزن و ملال، مایوسی اور قنوطیت چھا چکی تھی کہ کہیں سے امید کی ایک کرن بھی دکھائی نہ دیتی تھی۔ میرے لئے زندگی میں کوشش باقی نہ رہی۔ میں یوں محسوس کرنے لگا۔ جیسے میرا اس دنیا میں کوئی دوست نہ رہا ہو، یہاں تک کہ میرے گھر والے بھی میرے خلاف ہو گئے ہوں۔ ایک رات ڈاکٹر ایلمر نے ایک تسکین آور دوا دی۔ لیکن اس کا اثر جلدی زائل ہو گیا۔ نہ صرف میری آنکھ کھل گئی بلکہ مجھے پختہ یقین ہو گیا کہ یہ میری زندگی کی آخری رات ہے۔ میں بستر سے اٹھا اور اپنی بیوی اور بیٹے کو الوداعی خطوط لکھنے لگا کہ مجھے اتنی بھی امید نہیں کہ میں صبح تک زندہ رہ سکوں گا۔

جب میں اگلی صبح کو بیدار ہوا تو مجھے یہ دیکھ کر بڑی حیرانی ہوئی کہ میں ابھی تک زندہ ہوں۔ سیڑھیاں اترتے ہوئے مجھے ایک چھوٹے سے گرجے سے نغمے کی آواز سنائی دی۔ یہاں ہر روز صبح کے وقت نہایت خلوص سے دعائیں مانگی جاتی تھیں۔ مجھے اب بھی وہ مناجات

یاد ہے جو وہ گا رہے تھے "خدا تمہاری حفاظت کرے گا۔" میں گرجے میں چلا گیا اور بھاری دل کے ساتھ موسیقی ریز الہامی سبق کی قرأت سننے لگا۔ اچانک ـــ کچھ واقع ہوا۔ میں اسے الفاظ میں بیان نہیں کر سکتا۔ میں اسے ایک معجزہ کہہ سکتا ہوں۔ میں نے یوں محسوس کیا کہ جیسے اچانک طور پر مجھے تہ خانے کی تاریکی سے نکال کر گرم اور چمکدار سورج کی روشنی میں رکھ دیا گیا ہو۔ میں نے یوں محسوس کیا کہ جیسے مجھے جہنم کے شعلوں سے نکال کر جنت کی ٹھنڈی فضاؤں میں پہنچا دیا گیا ہو۔ میں نے خدا کی قدرت محسوس کی جو اس سے پہلے کبھی نہیں محسوس کی تھی۔ میں نے محسوس کیا جیسے میں اپنی تکالیف کا خود ہی ذمہ دار ہوں۔ میں جان گیا کہ خدا اپنی رحمت کے ساتھ میری مدد کرنے کے لئے موجود ہے۔ سو وہ دن اور آج کا دن' میری زندگی ہمیشہ پریشانیوں سے مامون رہی ہے۔ میں اکہتر سال کے پیٹے میں ہوں اور میری زندگی کے انتہائی ڈرامائی اور شاندار وہ لمحات تھے جو میں نے اس صبح کو گرجے میں گزارے تھے۔ جبکہ وہ گا رہے تھے کہ "خدا تمہاری حفاظت کرے گا۔"

جے۔ سی۔ پینی نے تقریباً جھٹ پٹ پریشانی پر غالب آنا سیکھ لیا۔ کیونکہ اس نے ایک مکمل حقیقت دریافت کی تھی۔

۸۔ جسمانی ورزش کے اثرات

از کرنل۔ایڈی۔ایگن
نیویارک اٹارنی، روڈس سکالر چیئرمین، نیویارک سٹیٹ اتھلیٹک کمشن
سابق اولمپک لائٹ، ہیوی ویٹ چمپین آف دی ورلڈ

جب کبھی میں پریشانی محسوس کرتا ہوں یا میرا ذہنی سکون متزلزل ہو جاتا ہے۔ تو ان افسردگیوں کا تعاقب کرنے کے لئے خالصتاً خارجی جسمانی کام میری مدد کرتا ہے۔ کھلی فضا میں دوڑ لگانی ہو یا کوڑے کھانے ہوں، خواہ کچھ ہی ہو، جسمانی ورزش میرے ذہنی نقطۂ نظر کو صاف کر دیتی ہے۔ ہفتے کے آخری روز میں خوب جسمانی کھیلیں کھیلتا ہوں مثلاً گولف کورس کے گرد دوڑ لگاتا ہوں، ٹینس کھیلتا ہوں یا ایڈی رونڈیکس میں چھلانگیں لگاتا ہوں۔ جسمانی طور پر تھک جانے سے میرے ذہن کو قانونی مسائل سے آرام مل جاتا ہے۔ اس لئے جب میں ان کی طرف پلٹتا ہوں تو میرے ذہن میں ایک نیا ولولہ، جوش اور قوت ہوتی ہے۔

مجھے اکثر اوقات نیویارک میں جہاں کہ میں کام کرتا ہوں، ییل کلب جیم خانے میں ایک گھنٹہ صرف کرنے کا موقع مل جاتا ہے اور میرا یہ تجربہ ہے کہ جب تک کوئی شخص گولف یا ٹینس کھیل رہا ہو، دوڑ لگا رہا ہو یا ڈنڈ پیل رہا ہو، وہ اس قدر مصروف ہوتا ہے کہ پریشان ہو ہی نہیں

سکت تکالیف کے بڑے بڑے دماغی پہاڑ چھوٹی چھوٹی خشک پہاڑیاں بن جاتے ہیں
جنہیں نئے خیالات اور افعال جلد ہموار کر دیتے ہیں ۔

میں سمجھتا ہوں کہ پریشانی کا بہترین تریاق ورزش ہے۔ جب آپ پریشان ہوں اپنے
پٹھوں کو زیادہ اور اپنے دماغ کو کم استعمال کیجئے۔ نتیجہ دیکھ کر آپ حیران ہو جائیں گے ۔
اپنا تو یہی تجربہ ہے کہ ادھر ورزش ہوئی اور اُدھر پریشانی غائب ۔

۹۔ حقائق سے گریز

از جم برڈسال

پلانٹ سپرنٹنڈنٹ سی۔ ایف۔ ٹرکمپنی نمبر ۱۸۰ بالڈون ایونیو

جرسی سٹی نیو جرسی

سترہ سال ہوئے میں بلیکس برگ ورجینیا کے ملٹری کالج میں تعلیم حاصل کر رہا تھا۔ کالج بھر میں مجھے سب سے زیادہ "پراگندہ طبع اور پریشان خیال شخص" سمجھا جاتا تھا۔ میں اس قدر متفکر اور رنجیدہ رہتا تھا کہ اکثر اوقات بیمار پڑ جاتا۔ درحقیقت میں اتنی کثرت سے بیمار ہوتا تھا کہ کالج کے شفاخانے میں میرے لئے ہمیشہ ایک باقاعدہ بستر مخصوص رہتا تھا۔ جب نرس مجھے آتے ہوئے دیکھتی، وہ دوڑ کر جاتی اور مجھے ایک ٹیکہ دے دیتی۔ میں ہر چیز کے متعلق پریشان رہتا تھا اور بعض اوقات تو یہ بھی بھول جاتا تھا کہ میں پریشان ہوں۔ میں اس ڈر سے پریشان تھا کہ نچلے گریڈ کی وجہ سے مجھے کالج سے نکال دیا جائے گا۔ میں طبیعات کا امتحان پاس نہیں کر سکا تھا اور یہی حال دوسرے مضامین کا تھا۔ میں جانتا تھا کہ مجھے ۷۵ - ۸۴ کے عام معیار کو برقرار رکھنا ہوگا۔ میں اپنی صحت غالباً بدہضمی کے تکلیف دہ حملوں اور اپنی بے خوابی کے متعلق پریشان تھا۔ میں اپنے مالی معاملات کے

متعلق پریشان تھا۔ میں اس چیز کو بری طرح محسوس کرتا تھا کیونکہ جیسا کہ میری خواہش تھی میں اپنی محبوبہ کو کینڈی خرید کر نہیں دے سکتا تھا یا سے اکثر اوقات رقص گاہوں میں نہیں لے جا سکتا تھا۔ میں اس اندیشے سے پریشان تھا کہ وہ کسی دوسرے جوان (کیڈٹ) سے شادی کرے گی۔ میں درجن بھرے زیادہ ناقابل فہم مسائل پر دن رات کڑھا کرتا تھا۔

مایوسی کے عالم میں میں نے اپنی مشکلات وی۔پی۔آئی۔ میں شعبۂ امورِ انتظامیہ کے پروفیسر ڈیوک بیرڈ کے سامنے بیان کیں۔

میں نے جو پندرہ منٹ پروفیسر بیرڈ کے ساتھ صرف کئے۔ انہوں نے میری صحت اور مسرت کے لئے وہ کچھ کیا جو گذشتہ چار سال میں بھی نہیں کر سکتے تھے جو میں نے کالج میں گزارے تھے۔ انہوں نے کہا "تم! تمہیں بیٹھ کر حقائق کا سامنا کرنا چاہیئے، جو وقت تم اپنے مسائل کے متعلق پریشان ہونے میں ضائع کرتے ہو، اگر اس کا نصف حصہ بھی ان کے حل کرنے میں صرف کر دو تو تمہیں کسی قسم کی پریشانیاں رہیں گی۔ پریشان رہنا ایک بری عادت ہے جسے تم نے اختیار کر رکھا ہے"

انہوں نے پریشان رہنے کی عادت توڑنے کے لئے مجھے تین اصول بتائے:۔

۱۔ صاف صاف معلوم کرنے کی کوشش کرو کہ تم کس چیز کے متعلق پریشان ہو۔

۲۔ اپنے مسئلے کی علت دریافت کرو۔

۳۔ اپنے مسئلے کو حل کرنے کے لئے فی الفور کوئی تعمیری کام کرو۔

اس ملاقات کے بعد میں نے تھوڑا سا تعمیری منصوبہ سوچا۔ چونکہ میں طبیعات میں فیل ہو گیا۔ میں نے پریشان ہونے کی بجائے اپنے آپ سے پوچھا کہ آخر میں فیل کیوں ہو گیا ہوں۔ میں جانتا تھا اس وجہ یہ نہیں ہے میں [illegible] تھا کیونکہ میں کالج کے [illegible] رسالے کا چیف ایڈیٹر تھا۔ مجھے معلوم ہوا کہ میں طبیعات میں اس لئے ناکام رہا کیونکہ مجھے اس مضمون کے ساتھ کوئی دلچسپی نہیں تھی۔ میں نے اس پر محنت کی تھی۔ کیونکہ میرے [illegible] مجھ سے [illegible] بات بالاتر تھی

تھی کہ صنعتی انجینئرنگ میں یہ میری کیسے مدد کرے گا۔ لیکن اب میں نے اپنا رویہ بدل لیا۔
میں نے اپنے آپ سے کہا کہ "اگر کالج کے حکام کا یہ مطالبہ ہے کہ مجھے ڈگری حاصل کرنے
سے پہلے طبیعات کا امتحان پاس کرنا ہوگا تو ان کی فراست و دانائی کا محاسبہ کرنے والا
میں کون ہوں؟"

چنانچہ میں دوبارہ طبیعات میں داخل ہوگیا۔ اس دفعہ میں پاس ہوگیا۔ کیونکہ اس چیز کے
متعلق کہ یہ کس قدر مشکل ہے، پریشان ہونے میں وقت ضائع کرنے اور ماتھے پہ بل
ڈالنے کے بجائے میں نے محنت سے امتحان کی تیاری کی تھی۔

میں نے اپنی مالی پریشانیاں کچھ فالتو کام کرکے حل کیں۔ میں نے کالج کے اندر پنچ
بیچنے کا کام شروع کر دیا۔ اور اپنے والد سے بھی کچھ روپیہ ادھار لے لیا جو میں نے گریجوایٹ
ہونے کے بعد فوراً ادا کر دیا۔

اپنی محبت کی پریشانیاں میں نے اس طرح حل کیں کہ جس لڑکی کے متعلق مجھے ڈر تھا کہ
وہ کسی اور کے ساتھ شادی کر لے گی میں نے اس کے سامنے شادی کی تجویز پیش کی اور وہ
اب مسز جم برڈسال ہے۔

اب جب میں پیچھے مڑ کر دیکھتا ہوں، مجھے نظر آتا ہے کہ میرا مسئلہ انتشار اور الجھن کا
تھا۔ میں اپنی پریشانیوں کی علت دریافت کرنے اور حقائق کا مقابلہ کرنے سے گریز کرتا تھا۔

جم برڈسال اس نے اپنی پریشانیوں پر غالب آیا کیونکہ اس نے اپنی پریشانیوں
کا تجزیہ کیا۔ دراصل اس نے وہی اصول استعمال کیے جو باب چہارم
میں بیان کیے جا چکے ہیں۔

١٠۔ قوت بخش الفاظ

از ڈاکٹر جوزف آر۔ سیزرو
پریذیڈنٹ دینی دارالعلوم نیو برنس وِک
(امریکہ کا قدیم ترین دینی دارالعلوم۔ قائم شدہ ۱۷۸۴ء)

کئی سال ہوئے، غیر یقینی اور ازالۂ سحر کے ایام میں جب میری زندگی ایسی طاقتوں سے مغلوب نظر آتی تھی، جو میرے اختیار سے باہر تھیں، میں نے بلا ارادہ اپنا "نیا عہد نامہ" کھولا اور میری آنکھیں اس جملے پر پڑیں "جس نے مجھے بھیجا ہے وہ میرے ساتھ ہے ــ باپ نے مجھے تنہا نہیں چھوڑا ہے۔" اس وقت سے میری زندگی کبھی ویسی نہیں رہی۔ اس وقت سے میرے لئے ہر چیز مختلف رہی ہے میرا خیال ہے کہ شاید ہی کوئی دن ایسا گزرا ہوگا جب میں نے اس جملے کو نہ دہرایا ہوگا۔ ان سالوں کے دوران میں مجھ سے کئی لوگ مشورہ لینے آئے ہیں اور انہیں ہمیشہ اسی قوت بخش جملے کے ساتھ رخصت کیا ہے۔ جب سے میری آنکھیں اس جملے پر پڑی ہیں، میں نے اسی کے سہارے اپنی زندگی بسر کرنے کی کوشش کی ہے، میں اسی کے سہارے چلتا ہوں اور اس میں مجھے اپنی جسمانی قوت، اپنا سکونِ قلب اور اپنا ذہنی اطمینان ملتا ہے میرے لئے یہ سارے مذہب کی روح ہے" یہ ہر چیز کی تہ میں موجود ہے جو زندگی کو زندہ رہنے کے قابل بنا دیتی ہے یہ میری زندگی کا سنہری متن ہے۔

۱۱۔ میں نے پاتال کو چھُوا اور بچ گیا"

از فریڈ ایرک سین
نمبر ۲۲۳ ساؤتھ کارنوٹا ایونیو۔ بیل فلاور (کیلی فورنیا)
نمائندہ جنوبی کیلی فورنیا
نیشنل اے نے مے لنگ اینڈ سٹیمپنگ کمپنی

کسی زمانے میں میں بہت پریشان اور متفکر رہا کرتا تھا۔ لیکن اب نہیں۔ ۱۹۴۲ء کے گرما میں مجھے ایک تجربہ حاصل ہُوا جس نے میری زندگی سے پریشانی کو خارج کر دیا اور اسے ہمیشہ کے لئے ناپید کر دیا۔ اس تجربے کے مقابلے میں مجھے تمام دوسری مشکلات ادنےٰ اور آسان نظر آنے لگیں۔

کئی سال سے میری یہ خواہش تھی کہ الاسکا کی کسی تجارتی ماہی گیری کے بجرے میں اپنی گرمیاں گزاروں چنانچہ ۱۹۴۲ء میں کوڈیاک (الاسکا) کے سامن[1] مچھلی کا شکار کرنے والے بتیس فٹ جہاز کے ساتھ میرا معاہدہ ہو گیا اس جسامت کی کشتی پر صرف تین ملاح ہوتے ہیں۔ ۱۔ سکپر جو کشتی کا نگران ہوتا ہے۔ ۲۔ نگران کار کا معاون اور ایک عام کارکن جو عموماً سکینڈے نیویا کا رہنے والا ہوتا ہے۔ میں سکینڈے نیویا کا رہنے والا ہوں۔

---

[1] ایک قسم کی نہایت لذیذ مچھلی جس کا گوشت نارنجی رنگ ہوتا ہے۔

چونکہ سامان کا جزو اٹھانے کے ساتھ شکار کیا جاتا ہے، میں اکثر چوبیس میں سے بیس گھنٹے کام کرتا تھا۔ میں اس پروگرام پر مسلسل ایک ہفتے تک عمل کرتا تھا۔ میں نے وہ سب کچھ کیا جسے کوئی دوسرا شخص کرنا گوارا نہیں کرے گا۔ میں کشتی دھوتا، گیئر کو ٹھیک کرتا۔ میں ایک چھوٹی سی کوٹھڑی میں ایک چھوٹے سے سٹوو پر کھانا پکاتا۔ اس سٹوو میں لکڑی جلائی جاتی۔ اس کا دھواں میرے نتھنوں میں گھس جاتا اور مجھے تقریباً بیمار بنا دیتا۔ میں رکابیاں دھو کر صاف کرتا۔ کشتی کی مرمت کرتا۔ ہم جو سامان پکڑتے، اسے بیلدار پر اری کی کشتی پر چڑھاتا، وہ اسے ڈبوں میں بند کرنے والے کارخانے میں لے جاتی۔ میں ربڑ کے بوٹ پہنا کرتا تھا وہ ہمیشہ گیلے ہی رہتے تھے۔ اکثر اوقات وہ پانی سے بھر جاتے لیکن میرے پاس اتنا وقت نہ ہوتا کہ میں اس پانی کو نکال سکتا لیکن جو میرا اصلی کام تھا اس کے مقابلے میں یہ سب کچھ ہیچ نظر آتا تھا۔ میرا کام ایک "کارک لائن" کو کھینچنا تھا۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ کشتی کے دنبالے پر اپنے پاؤں رکھ کر جال کے کارکوں اور ریشوں کو کھینچا جائے۔ کم از کم توقع آپ سے یہی کی جاتی ہے کہ آپ یہ کام کریں گے۔ لیکن حقیقت ہوتا یہ کہ میں کارک لائن کو کھینچنے کی کوشش کرتے ہوئے کشتی کو کھینچ لیتا۔ میں اسے اپنی قوت کے بل پر کھینچ لیتا کیونکہ جال تو جہاں ہوتا وہیں جما رہتا۔ میں یہ کام متواتر کئی ہفتوں تک کرتا رہا اور اس نے تقریباً میری جان ہی نکال لی۔ مجھے بڑا شدید درد ہوتا۔ میرے جسم کا رواں رواں دکھ رہا تھا اور یہ درد کئی مہینوں تک جاری رہا۔

آخر کار جب مجھے آرام کرنے کا موقع ملتا، میں کھانے پینے کی اشیاء کی مقفل الماری کے اوپر گیلی گٹھیلی رضائی تان کر لیٹ جاتا۔ رضائی کا تھوڑا سا حصہ اپنی کمر کے نیچے کر لیتا جہاں شدید درد ہوتا ——— اور اس طرح سو جاتا جیسے میں مدتوں کا جاگا ہوا ہوں اور بیلوں کی طرح کام کر کے بالکل تھک چکا ہوں۔

اب مجھے خوشی ہے کہ مجھے یہ ساری تکلیفیں اور محنتیں برداشت کرنی پڑیں کیونکہ اس نے مجھے پریشانی سے بچنے کے لئے مدد دی۔ اب جب کبھی میرے سامنے کوئی مسئلہ درپیش ہوتا ہے تو میں پریشان ہونے کے بجائے اپنے آپ سے کہتا ہوں "ایرک سیون کیا یہ کارک لائن کھینچنے سے بھی زیادہ دشوار ہے؟ اور ایرک سیون ہمیشہ جواب دیتا ہے: نہیں اس سے زیادہ کوئی کام دشوار نہیں ہو سکتا؛ چنانچہ میں خوش ہو جاتا ہوں، میرے حوصلے بڑھ جاتے ہیں اور میں نہایت جرأت اور خود اعتمادی کے ساتھ اپنے معاملے سے نپٹتا ہوں۔ میرا یقین ہے کہ کبھار کسی سخت اور جان جوکھوں کے تجربے میں سے گزرنا ایک اچھی بات ہے، کیونکہ یہ جاننا بہت سود مند رہتا ہے کہ ہم پاتال کو چھو کر بھی بچ چکے ہیں۔ اس سے ہمارے روزمرہ کے مسائل نسبتاً آسان ہو جاتے ہیں۔

۱۲- "اپنی کھال میں مست"

از پرسی - ایچ - ڈھائنگ

مینجنگ ڈائرکٹر ڈیل کارینگی اینڈ کمپنی

(۵ بیالیسویں سٹریٹ نیو یارک (نیویارک

میں دوسرے زندہ، مردہ اور نیم مردہ لوگوں کی نسبتاً مختلف بیماریوں سے بار بار مرا ہوں۔

میں کوئی معمولی مراقی نہیں ہوں، میرے والد صاحب طبابت کی دکان کرتے تھے اور میں نے عملاً وہیں پر پرورش پائی تھی، میں ہر روز ڈاکٹروں اور نرسوں سے باتیں کرتا، اس لئے ایک عام آدمی کی نسبت مجھے اکثر بدترین بیماریوں کے ناموں اور ان کی علامتوں کے متعلق زیادہ معلومات حاصل تھیں۔ میں کوئی معمولی مراقی نہیں تھا — مجھ میں علامتیں تھیں! میں کسی بیماری کے متعلق گھنٹہ دو گھنٹہ پریشان رہتا اور پھر میرے جسم کے اندر وہ ساری علامتیں پیدا ہو جاتیں جو اس بیماری کی مخصوصیات ہوتیں مجھے یاد ہے کہ ایک دفعہ گریٹ بیرنگٹن (ماسیچوسیٹس) جس شہر میں کہ میں رہتا تھا، میں بڑی موذی قسم کی خناق کی وبا پھیل گئی۔ ہمارے دواخانے میں روزانہ ایسے لوگ دوائی خریدنے کے

کے لیے آئے جو متاثرہ گھروں کے ہوتے تھے۔ پھر جس برائی سے میں ڈرتا تھا، وہ مجھ پر بھی
چھا گئی یعنی میں خود خناق میں مبتلا ہو گیا۔ مجھے یقین تھا کہ میں اس کا مریض ہوں۔ میں گھر
جا کر بستر پر لیٹ گیا اور اس کی مخصوص معیاری علامتوں کے متعلق سوچنے لگا۔ میں بہت
پریشان تھا چنانچہ ایک ڈاکٹر کو بلایا گیا۔ اس نے میرا معائنہ کیا اور کہا کہ "ہاں، یہ تو تم
اس کے شکار ہو گئے ہو۔" اس سے میرے ذہن کو کچھ سکون ہو گیا۔ یہ ایک امر واقعہ ہے کہ
جب میں کسی بیماری میں مبتلا ہو جاتا تو پھر مجھے اس کے متعلق کسی قسم کا اندیشہ نہ ہوتا ——
چنانچہ میں نے کروٹ بدلی اور سو گیا۔ اگلی صبح تک میں بالکل صحت یاب ہو چکا تھا۔
کئی سال تک میں عجیب و غریب اور غیر معمولی بیماریوں میں مبتلا رہنے کا امتیاز حاصل
کرتا رہا اور لوگوں کی بے پناہ توجہ ہمدردی میرے شاملِ حال رہی۔ میں لاتعداد مرتبہ
دانت چپ اور سنگ گردگی کے جنون، دھنوں سے مرا ہوں۔ لہٰذا اس میں نے تپ دق
اور سرطان جیسے ملکی دھارا امراض میں حاصل کرنے پر قناعت کر لی۔
اب تو اس پر قہقہے لگا سکتا ہوں لیکن اس وقت واقعی میری حالت قابل رحم تھی
میں کئی سال تک دیانتداری اور منطقی اعتبار سے ڈرتا رہا کہ میں موت کے سرہانے بیٹھا
ہوں۔ جب کبھی بہار کے موسم میں نیا سوٹ خریدنے کا وقت آتا۔ میں اپنے آپ سے پوچھتا
کیا مجھے اس سوٹ پر پیسے ضائع کر دینے چاہئیں جب کہ مجھے معلوم ہے کہ حتی الامکان اس
سوٹ کو اٹھانے کے لیے میں زندہ نہیں رہ سکوں گا؟"
تاہم آج میں نہایت مسرت سے اعلان کرتا ہوں کہ میری حالت بہت بہتر ہو گئی ہے۔
میں پچھلے دس سالوں میں ایک دفعہ بھی نہیں مرا۔
میں نے بار بار کا مرنا کیسے ختم کیا؟ اپنے آپ کو مضحکہ خیز خیالات کی دنیا سے نکال کر
جب کبھی میں محسوس کرتا ہوں کہ مجھ میں خوفناک علامتیں پیدا ہو رہی ہیں۔ میں قہقہہ لگا کر
اپنے آپ سے کہتا ہوں "دھانسنگ" ادھر دیکھو تم بیس سال سے بکے اور بڑے کئی بیماریوں

سے مر رہے ہو، پھر بھی آج تمہاری صحت اوّل درجے کی ہے۔ حال ہی میں ایک بیمہ کمپنی نے تمہارے ساتھ زیادہ رقم پر معاہدہ کیا ہے۔ تو پھر وہاں تک، کیا یہ مناسب نہیں کہ جیسے تم پریشان گدھے ہو ایک طرف کھڑے ہو کر قہقہہ لگا دو۔"

جلدی ہی مجھے معلوم ہو جاتا ہے کہ میں اپنے متعلق پریشان نہیں ہو سکتا اور دہ میں اور اسی وقت اپنے اوپر قہقہہ بلند کرتا ہوں۔ چنانچہ اسی وقت سے میں متواتر اپنے اوپر قہقہے لگا رہا ہوں۔

اس کہانی کا نکتہ یہ ہے کہ اپنے متعلق بہت زیادہ سنجیدگی اختیار نہ کیجیے۔ اپنی احمقانہ پریشانیوں پر صرف ہنسئے" اور آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ ان کا وجود ہی غائب ہو گیا ہے۔

"سپلائی لائن"

از ثناں اوتری

دنیا کا مشہور ترین اور محبوب ترین موسیقار گوالا

میرا اندازہ ہے کہ ہماری اکثر پریشان گھریلو اور مالی مسائل کے متعلق ہوتی ہیں
میں نے خوش قسمتی سے ریاست اوکلاہاما کی ایک تعصباتی لڑکی سے شادی کی جس کا پس منظر
بھی تقریباً وہی تھا کہ میرا تھا اور اسے بھی انہیں چیزوں کے ساتھ رغبت تھی جس کے ساتھ
مجھے تھی۔ ہم دونوں سنہری اصول پر عمل کرنے کی کوشش کرتے۔ چنانچہ ہم اپنی مشکلات
کم سے کم حد تک گھٹانے میں کامیاب رہے ہیں۔

میں اپنی مالی پریشانیوں سے دو باتوں کی وجہ سے محفوظ رہا ہوں۔ اول میں نے ہر کام
میں دیانتداری کا اصول ملحوظ رکھا ہے۔ جب کسی سے اُدھار لیتا، اس کی پائی پائی واپس ادا
کر دیتا۔ بد دیانتی کی نسبت بہت کم چیزیں پریشان کن ہوتی ہیں

دوم۔ میں نے جب کبھی کوئی نیا کام شروع کیا، میں نے ہمیشہ سوراخ میں اکتار رکھنے کی
کوشش کی۔ فوجی ماہرین کہتے ہیں کہ جنگ کا پہلا اصول یہ ہے کہ اپنی سپلائی لائن کو
قائم رکھا جائے۔ میرا اندازہ ہے کہ یہ اصول ذاتی اور شخص لڑائیوں پر بھی اسی قدر پورا

اُڑتا ہے جس قدر کہ فوجی جنگوں پہ۔ مثلاً میرے بچپن کے زمانے میں ٹیکساس او کلاہاما میں قحط سالی کی وجہ سے ملک تباہ ہو چکا تھا اور ہر طرف حقیقی معنوں میں غربت اور افلاس کا دور دورہ تھا۔ ہمیں روزی کمانے کے لئے جان توڑ محنت کرنی پڑتی۔ ہم اس قدر غریب تھے کہ والد صاحب گھوڑوں کو گاڑی میں جوت کر راتوں رات باہر کے دیہات میں جاتے اور گھوڑے اونے پونے داموں بیچ آتے تاکہ کسی طرح گزر اوقات ہو سکے۔ میں کوئی زیادہ پائدار اور استوار کام کرنا چاہتا تھا۔ چنانچہ میں نے ریلوے اسٹیشن کے ایک ایجنٹ کے ہاں نوکری کر لی اور فالتو وقت میں تار برقی کا کام سیکھنے لگا۔ بعد ازاں مجھے فرسکو ریلوے میں ریلیف آپریٹر کا کام مل گیا۔ ادھر ادھر اور دراز کے جن سٹیشنوں کے ایجنٹ بیمار ہوتے یا چھٹی پر جاتے۔ مجھے ان کی جگہ کام کرنے کے لئے بھیجا جاتا تھا۔ مجھے اس کے لئے ڈیڑھ سو ڈالر ماہوار تنخواہ ملتی تھی۔ پھر جب کچھ عرصے کے بعد میری حالت بہتر ہونے لگی۔ میں ریلوے کے کام کو معاشی تحفظ سمجھنے لگا۔ چنانچہ میں نے ہمیشہ اس کام کا راستہ کھلا رکھا ہے کہ جب چاہوں اسے اختیار کر لوں۔ یہ میری سپلائی لائن ہے۔ میں نے کبھی اسے منقطع نہیں کیا۔ جب تک کہ میں مستقل طور پر اس سے کسی بہتر جگہ پر نہ لگ گیا۔

مثلاً ۱۹۲۸ء میں چیلسیا (اوکلاہاما) میں فرسکو ریلوے کے لئے ریلیف آپریٹر کی حیثیت سے کام کر رہا تھا ایک روز شام کے وقت کوئی اجنبی شخص تار دینے کے لئے آیا۔ اس نے مجھے اکتارا بجاتے اور گوالوں کے گیت گاتے سُنا۔ اس نے سن کر میری تعریف کی اور کہا۔ "تمہیں نیویارک جانا چاہیئے، وہاں تمہیں ریڈیو یا سٹیج پر ضرور کوئی اچھا سا کام مل جائیگا۔ قدرتی بات ہے کہ میرا دل پھسل گیا اور جب میں نے تار اس کے دستخط دیکھے تو میرا سانس تقریباً رک گیا۔ یہ ول روجرس تھا۔

میں نے جھٹ پٹ نیویارک جانے کے بجائے سارے پہلوؤں کے متعلق خوب اچھی طرح سوچا اور آخرکار اس نتیجے پر پہنچا کہ نیویارک جانے سے اگر مجھ کوئی فائدہ نہیں ہو گا تو

کچھ تجربے کا بھی نہیں، میرے پاس ریلوے کا پاس تھا اور نیویارک کا مفت چکر لگا سکتا تھا۔ سونے کے لئے نشست محفوظ تھی اور کھانے کے لئے کچھ سینڈ وچ اور پھل ہمراہ لے جا سکتا تھا چنانچہ میں نیویارک چلا گیا۔ وہاں پہنچ کر میں نے پانچ ڈالر فی ہفتہ سونے کے لئے ایک کمرہ لیا۔ میں سوئل میں کھانا کھاتا اور دس ہفتوں تک گلی کوچوں کے چکر لگاتا رہا ــــ لیکن کچھ حاصل نہ ہوا۔ اگر میرے پاس واپس جا کر کرنے کے لئے کوئی کام نہ ہوتا تو شاید پریشانی و افکار سے میں بیمار پڑ جاتا۔ میں ریلوے میں پانچ سال سے کام کر رہا تھا۔ اس کا مطلب یہ تھا کہ مجھے تقدمیت (SENIORITY) کے حقوق حاصل تھے لیکن ان حقوق کو بچانے کے لئے میں نوے دن سے زیادہ کی رخصت نہیں لے سکتا تھا اور میں اس وقت تک نیویارک میں ستر دن گزار چکا تھا۔ چنانچہ میں اپنے پاس یہ مہلت سے اوکلاہاما پہنچ گیا اور اپنی سپلائی لائن کو بچانے کی خاطر دوبارہ کام شروع کر دیا۔ میں چند مہینوں تک کام کرتا رہا، کچھ روپیہ بچایا اور ایک بار پھر قسمت آزمائی کرنے کے لئے نیویارک واپس آ گیا۔ اس دفعہ مجھے وقفہ مل گیا۔ ایک روز جب میں ریکارڈنگ سٹوڈیو آفس میں انٹرویو کے لئے انتظار کر رہا تھا میں ملاقاتیو کا استقبال کرنے والی لڑکی کے سامنے اپنا گٹار بجانے اور گایا۔ گیت "جیسنی میں خواب دیکھتا ہوں ارغوانی وقت کا" گانے لگا۔ جب میں یہ گیت گا رہا تھا تو اس کا مصنف نیٹ شیلڈ کراوٹ، اتفاق سے ادھر آ نکلا۔ قدرتی طور پر دوسرے کو اپنا گیت گاتے دیکھ کر خوش ہوا چنانچہ اس نے مجھے ایک تعارفی خط دیا اور وکٹر ریکارڈنگ کمپنی کے پاس بھیج دیا۔ وہاں میں نے ایک ریکارڈ بھروایا۔ چونکہ گاتے وقت میں جھینپ رہا تھا اور میری آواز میں ذرا سختی پیدا ہو گئی تھی۔ اس لئے مجھے کوئی خاص کامیابی نہ ہوئی۔ چنانچہ میں نے وکٹر کمپنی کے ریکارڈنگ مین کا مشورہ قبول کر لیا اور واپس ٹلسہ چلا گیا۔ یہاں پہنچ کر میں دن کو ریلوے کا کام کرتا، اور رات کے وقت ریڈیو پر گوالوں کے گیت گاتا۔ مجھے یہ انتظام پسند تھا۔ اس کا مطلب یہ تھا کہ میری سپلائی لائن کھلی تھی ــ اس لئے مجھے کوئی پریشانی نہیں تھی

میں نو مہینے ٹلسہ کے ریڈیو سٹیشن پر گیت گاتا رہا۔ اس عرصے میں جمی لونگ اور میں نے مل کر ایک گیت لکھا جس کا نام "وہ سنہری بالوں والا میرا باپ" تھا۔ یہ گیت بہت مقبول ہوا اور امریکن ریکارڈنگ کمپنی کے صدر آرتھر سیدرلی نے مجھے اس کا ریکارڈ بھروانے کے لئے کہا۔ اتنی کام چل نکلا۔ میں نے پچاس ڈالر کے معاوضے پر چھ اور ریکارڈ بھی بھر دیئے۔ اور آخرکار شکاگو ریڈیو سٹیشن پر مجھے گوالوں کے گیت گانے کا کام مل گیا۔ وہاں میری تنخواہ پچاس ڈالر فی ہفتہ تھی۔ چار ہفتوں تک کام کرنے کے بعد میری تنخواہ بڑھا کر نوے ڈالر فی ہفتہ کر دی گئی اور رات کے وقت ذاتی طور پر تھیٹروں میں کام کر کے میں تین سو ڈالر مزید کما لیتا تھا۔

۱۹۳۴ء میں مجھے ایک دفعہ لگ گیا۔ جس نے میرے سامنے کامیابی کے وسیع امکانات کا دروازہ کھول دیا۔ "متحرک تصویروں" کو صاف کرنے کے لئے "انجمن شائستگی" کی بنیاد رکھی گئی، چنانچہ ہالی وڈ کے پروڈیوسروں نے کو سکرین پر پیش کرنے کا فیصلہ کیا۔ لیکن وہ کوئی نئی قسم کا گوالا چاہتے تھے۔ یعنی جو گا بھی سکے۔ امریکن ریکارڈنگ کمپنی کا مالک ری پبلک پکچرز کا بھی جزوی حصہ دار تھا۔ "اگر آپ کو کوئی گانے والا لڑکا چاہیئے۔" اس نے اپنے ساتھیوں سے کہا۔ "تو میں مہیا کر سکتا ہوں۔ وہ ہماری کمپنی کے لئے ریکارڈ تیار کرواتا ہے۔" اس طرح مجھے متحرک تصویروں کی دنیا میں جانے کا موقع مل گیا۔ شروع شروع میں مجھے سو ڈالر فی ہفتہ تنخواہ دی گئی۔ مجھے معاملہ بڑا ٹیڑھا نظر آتا تھا کہ میں سکرین پر کامیاب ہو بھی سکوں گا۔ لیکن میں گھبرایا بالکل نہیں جانتا تھا کہ جب میں چاہوں اپنے پرانے کام پر جا سکتا ہوں۔

تصویروں میں مجھے انتہائی توقعات سے کہیں بڑھ کر کامیابی ہوئی۔ اب مجھے ایک لاکھ ڈالر سالانہ تنخواہ کے علاوہ اپنی تصویروں کا نصف منافع بھی ملتا ہے تاہم میرا اندازہ ہے کہ یہ سلسلہ ہمیشہ جاری نہ رہیگا لیکن میں مطلق پریشان نہیں ہوں میں چاہتا ہوں کہ خواہ کچھ بھی ہو جائے میری پائی پائی بھی ضائع ہو جائے۔ پھر بھی کوئی خاص بات نہیں ہوگی۔ میں ہر وقت اوکلاہاما واپس جا سکتا ہوں اور دوبارہ فریسکو ریلوے میں کام کر سکتا ہوں میں نے اپنی سپلائی لائن محفوظ رکھی ہے۔

۴۱۔ "الہامی آواز"

از ای سٹینلے جونز

امریکہ کا ایک انتہائی اثر آفریں مقرر، اور اپنی نسل کا مشہور ترین مشنری

میں چالیس سال تک ہندوستان میں مشنری کی حیثیت سے کام کرتا رہا ہوں۔ شروع شروع میں مجھے سخت گرمی اور اپنے وسیع کام کا اعصابی تناؤ بالکل ناقابلِ برداشت نظر آتا تھا۔ آٹھ سال کے اختتام پر اتنی شدید ذہنی تھکاوٹ اور اعصابی ناتوانی محسوس کرنے لگا کہ ایک بار نہیں بلکہ کئی دفعہ مجھے رخصت لے کر ایک سال امریکہ میں گذارنے کا حکم دیا گیا۔ واپس امریکہ آتے ہوئے میں نے ایک روز جہاز کے عرشے پر تقریر کی جس سے میری حالت پھر بگڑ گئی اور باقی ماندہ سفر کے دوران میں جہاز کے ڈاکٹر نے مجھے بستر پر لٹائے رکھا۔

امریکہ میں ایک سال تک آرام کرنے کے بعد میں پھر ہندوستان روانہ ہو گیا لیکن راستے میں منیلا یونیورسٹی طلبا کے تبلیغی جلسے میں تقریر کرنے کے لئے ٹھہر گیا۔ یہاں مجھے اس قدر کام کرنا پڑا کہ اس کے دباؤ سے پھر میری حالت کئی بار بگڑ گئی۔ ڈاکٹروں نے مجھے متنبہ کیا کہ اگر میں نے ہندوستان جانے کا ارادہ ترک نہ کیا تو میں فوراً ختم ہو جاؤں گا۔ ان کی تنبیہوں کے باوجود میں ہندوستان میں چلا گیا لیکن میرے دل میں مایوسی اور پریشانی کے سیاہ بادل چھائے رہے

تھے جب میں بمبئی پہنچا، میری حالت اس قدر خراب ہو چکی تھی کہ میں سیدھا پہاڑ پر چلا گیا اور وہاں
دو مہینے تک آرام کرتا رہا۔ آخر اپنا کام جاری رکھنے کے لئے مجھے میدانوں میں واپس آنا پڑا لیکن
کوئی فائدہ نہ ہوا۔ میری حالت پھر خراب ہو گئی اور میں ایک طویل عرصے کے لئے پھر پہاڑ پر جانے
کے لئے مجبور ہو گیا۔ جب وہاں آرام کرنے کے بعد پھر میدانوں میں پہنچا۔ مجھے یہ دیکھ کر بہت دکھ
ہوا کہ میں کوئی کام نہیں کر سکتا۔ میں ذہنی، جسمانی اور اعصابی طور پر بالکل ختم ہو چکا تھا۔
میرے ذرائع بالکل ختم ہو چکے تھے۔ مجھے اندیشہ تھا کہ اپنی باقی ماندہ زندگی کے لئے میں جسمانی
طور پر بالکل تباہ ہو جاؤں گا۔

مجھے محسوس ہوا کہ اگر مجھے کہیں سے مدد نہ ملی تو مجھے اپنا مشنری کا کام چھوڑ کر امریکہ
جانا پڑے گا، اور مجھے اپنی صحت کے لئے دوبارہ اپنے فارم پر کام کرنا ہوگا۔ میری زندگی کے
تاریک ترین لمحات تھے۔ اس وقت میں نے لکھنؤ میں جلسوں کا ایک سلسلہ شروع کر رکھا تھا
ایک رات جب میں دعا مانگ رہا تھا ۔۔۔ اور اس وقت میں کوئی خاص اپنی ذات کے متعلق
نہیں سوچ رہا تھا ۔۔۔ مجھے ایک آواز سنائی دی جو کہہ رہی تھی "جس کام کے لئے میں
نے تمہیں بلایا ہے، کیا تم خود اس کے لئے تیار ہو؟"

میں نے جواب دیا "نہیں رب العزت میں تباہ ہو چکا ہوں، میرے ذرائع بالکل ختم
ہونے کے قریب ہیں۔"

آواز نے جواب دیا "اگر تم اسے میرے سپرد کر دو اور اس کے متعلق کسی قسم کا فکر نہ کرو
میں خود اس کا خیال رکھوں گا۔"

میں نے جلدی سے جواب دیا "رب العزت میں اس سودے کو قبول کرتا ہوں۔"
میرے دل کو بہت سکون حاصل ہوا اور میرا سارا جسم اس سے متاثر ہوا۔ میں جانتا تھا کہ
یہ ہو چکا ہے! زندگی ۔۔۔ فراواں زندگی ۔۔۔ مجھ پر محیط ہو چکی تھی۔ میرے عزائم اس قدر
بلند ہو چکے تھے کہ اس رات جب میں خاموشی اور سکون کے ساتھ واپس گھر کی طرف جا رہا تھا۔

میرے پاؤں زمین پر نہیں ٹکتے تھے۔ میرے لئے ایک ایک انچ زمین مقدس تھی اس کے کئی دن بعد مجھے کچھ پتہ نہیں رہا کہ میرا کوئی جسم بھی ہے۔ وہ دن میں نے اس طرح گذار دئے کہ سارا سارا دن اور کئی رات تک کام کرتا رہتا اور آخرکار جب بستر پہ آکر لیٹتا تھی تو حیران ہو کر سوچتا کہ آخر مجھے سونے کی ضرورت ہی کیا ہے۔ میرے چہرے پر کسی قسم کی تھکن کے ذرا بھی آثار نمایاں نہیں ہوتے تھے۔ مجھے یوں محسوس ہو رہا تھا کہ جیسے خود یسوع مسیح نے مجھے زندگی، سکون اور آرام مہیا کر دیا ہے۔

پھر سوال پیدا ہوا کہ مجھے اس کا دوسروں کے سامنے ذکر کرنا چاہیئے یا نہیں۔ میں اس سے پہلو بچاتا تھا لیکن آخرکار میں نے محسوس کیا کہ مجھے اس کا ذکر کر دینا چاہیئے ــــ اور میں نے ذکر کر دیا۔ اس کے بعد ہر شخص اس پہ رائے زنی کرنے لگا۔ کوئی اس کو تسلیم کر لیتا تھا۔ اور کوئی اس کا مذاق اڑاتا تھا لیکن خواہ کچھ بھی ہو، اس کے بعد میں نے اپنی زندگی کے بارہ انتہائی پر مشقت اور محنتی سال گذارے ہیں لیکن پرانی تکلیف کبھی لوٹ کر نہیں آئی، میری اتنی اچھی صحت کبھی نہیں رہی لیکن اس کی اہمیت جسمانی اثرات سے زیادہ ہی تھی۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ میں نے اپنے جسم، دماغ اور روح کے لئے ایک نئی زندگی دریافت کی ہے اس تجربے کے بعد زندگی نے ہمیشہ میرے لئے نئے پیمانے پہ کام کیا ہے اور میں نے اسے قبول کرنے کے سوا کچھ نہیں کیا۔

ان بہت سے سالوں کے دوران میں جو اس وقت سے گذر چکے ہیں۔ میں تمام دنیا میں گھوم چکا ہوں۔ اکثر اوقات مجھے دن میں تین تین بار لیکچر دینے پڑے لیکن مجھے کبھی تھکاوٹ کا احساس نہیں ہوا۔ میں نے شاہراہ ہند کا مسیح اور کئی دوسری کتابیں بھی لکھیں لیکن ان ساری مصروفیات کے باوجود میں نے کبھی بھی کسی موعودہ ملاقات کو مس نہیں کیا یا دیر سے نہیں پہنچا۔ کسی زمانے کی ساری پریشانیاں عرصہ ہوا، غائب ہو چکی ہیں اور میں اب بھی اپنی عمر کے تربسٹھویں سال میں دوسروں کے لئے زندہ

رہنے اور ان کی خدمت کرنے کے لئے جوش و ولولے سے پُر ہوں۔

میرا خیال ہے کہ جس ذہنی اور جسمانی تغیر کا مجھے تجربہ ہوا۔ اس کی نفسیاتی طور پر تشریح کی جا سکتی ہے، لیکن اس کی چنداں اہمیت نہیں ہے۔ "زندگی" تجزیاتی عمل سے وسیع تر ہے اور اس پر چھا کر اسے احاطہ میں لے لیتی ہے۔

میں صرف ایک چیز چاہتا ہوں، اکتیس سال ہوئے، لکھنؤ میں اس رات میری زندگی یکسر منقلب اور بلند ہو گئی تھی۔ جب میری کمزوری اور مایوسی کی گہرائیوں میں مجھے کسی آواز نے پکار کر کہا تھا: "اگر تم اسے میرے سپرد کر دو اور کسی قسم کا فکر نہ کرو تو میں خود اس کا خیال رکھوں گا۔" اور میں نے جواب دیا: "رب الذات! میں اس سودے کو قبول کرتا ہوں۔"

---

۱۵ - ناگزیر سے تعاون

از ہوم کرداسے

(ناول نگار، نمبر ۱۵۰ پاشہرسٹ ایونیو، نیو یارک، ریو پارک)

میری زندگی کا تلخ ترین لمحہ ۱۹۳۳ء کا وہ دن تھا جب شیرف[1] میرے مکان کے اگلے دروازے سے اندر آیا اور میں پچھلے سے باہر نکل گیا۔ میں اپنے مکان نمبر ۱۰ اسٹینڈش روڈ فورسٹ ہلز لانگ آئی لینڈ سے محروم ہو چکا تھا جہاں کہ میرے بچے پیدا ہوئے تھے اور جہاں میں اپنے اہل و عیال کے ساتھ اٹھارہ برس تک اپنی زندگی گزار چکا تھا۔ میرے یہ کبھی خواب میں بھی نہیں آیا تھا کہ میرے ساتھ بھی ایسا ہو سکتا ہے۔ بارہ سال پہلے میرا خیال تھا کہ میں دنیا کی انتہائی بلند چوٹی پر بیٹھا ہوں لیکن اب چوٹی منہدم ہو چکی تھی اور میں زمین پر گر پڑا تھا۔ میں نے ایک ناول "آبی مینار" کے موشن پکچر حقوق ہالی ووڈ کی بہت گراں قیمت پر بیچے تھے اس کی آمدنی کے سہارے میں نے دو سال تک اپنے بیوی بچوں کے غیر ممالک میں زندگی گزاری تھی ہم سیاحوں کی طرح گرمیاں سوئٹزرلینڈ میں اور سردیاں فرانس میں گزارتے تھے ہم نے چھ مہینے پیرس میں بسر کئے اور ایک ناول لکھا جس کا نام "انہیں پیرس دیکھنا تھا" تھا۔ اس کے موشن پکچر حقوق کا بھی معاہدہ ہو گیا۔ اس پکچر میں ول راجرس نے کام کیا تھا۔ اور یہ اس کی پہلی بولتی تصویر (ٹاکی) تھی۔ مجھے ول راجرس نے اپنی کئی تصویروں کے لئے لکھنے اور ہالی ووڈ میں رہنے کے لئے بلایا ہے

---

[1] علاقے کا افسر اعلیٰ جس کے ذمہ امن قائم رکھنا ہوتا ہے وہ عدالتوں کی نگرانی میں عدل و انصاف کرتا ہے اور ... وغیرہ میں صدارت کرتا ہے۔

والی پیشکشیں کیں۔ لیکن میں نے انہیں ٹھکرا دیا۔ میں نیویارک آنے کے لئے بے قرار تھا اور یہیں سے میرے بُرے دنوں کا آغاز ہوتا ہے!

مجھ پر آہستہ آہستہ یہ منکشف ہونے لگا کہ میں عظیم صلاحیتوں کا مالک ہوں جنہیں میں نے کبھی استعمال نہیں کیا۔ میں اپنے آپ کو ایک ہوشیار اور سیانا بزنس مین سمجھنے لگا۔ کسی نے مجھے بتایا کہ جان جیکب آسٹور نے نیویارک کی خالی زمینوں میں روپیہ لگا کر لاکھوں کمائے ہیں۔ آسٹور کون تھا! محض ایک نو آباد کار جو تتلا کر بولتا ہے۔ اگر وہ ایسا کر سکتا ہے تو میں کیوں نہیں؟.......
...... میں بڑی جلدی امیر بن جاؤں گا! میں ہوائی قلعے تعمیر کرنے لگا۔

مجھ میں جہالت اور لاعلمی تھی لیکن میں اسے تسلیم کرنے کے لئے تیار نہیں تھا۔ مجھے جائیداد غیر منقولہ کے متعلق اتنی ہی واقفیت تھی جس قدر کہ کسی اسکیمو کی روغنی آتشدانوں کے متعلق ہوتی ہے۔ مجھے اپنی خیالی مالدار زندگی کے لئے کہیں سے روپیہ حاصل کرنا تھا اور یہ کوئی مشکل کام نہیں تھا۔ میں نے اپنا مکان رہن رکھ دیا اور فورٹ ہلز میں بہترین عمارتی قطعات خرید لئے۔ میرا ارادہ تھا کہ اس زمین کو اس وقت تک اپنے پاس رکھوں گا جب تک کہ اس کی قیمت میں مبالغہ آمیز حد تک اضافہ نہیں ہو جاتا، پھر میں اسے بیچ ڈالوں گا اور عیش و عشرت کی زندگی بسر کروں گا ــــ میں جس نے کبھی انگلی برابر جائیداد غیر منقولہ کی خرید و فروخت نہیں کی تھی۔

مجھے محنت کشوں پر رحم آرہا تھا جو معمولی تنخواہوں کے لئے دفتروں میں اپنا خون پسینہ ایک کر دیتے ہیں۔ میں نے اپنے آپ سے کہا کہ خدا نے ہر شخص کو دانائی اور فراست کا اہل نہیں سمجھا۔

اچانک عظیم کساد بازاری نے صحرائے اعظم کے طوفانِ گرد و باد کی طرح ہر چیز کو اپنی لپیٹ میں لے لیا۔ میں بھی اس سے محفوظ نہ رہ سکا۔ اس نے مجھے اس طرح جھنجھوڑا جیسے سیاہ آندھی درختوں کو جھنجھوڑ کر رکھ دیتی ہے۔

مجھے اس عبرتناک کے اس دہشت ناک دہانے والے کمرے پر ہر مہینے دو سو بیس ڈالر خرچ

کرنے پڑتے تھے اور وہ مہینے بھی کتنی تیزی سے آتے تھے! اس کے علاوہ مجھے اپنے رہن شدہ مکان کی ادائیگیاں بھی کرنی پڑتی تھیں اور کھانے پینے کا بندوبست بھی ــــ میں بے حد پریشان تھا۔ میں نے اخباروں کے لئے مزاحیہ مضامین اور کہانیاں لکھنے کی کوشش کی لیکن میں اس میدان میں میری ساری کوششیں ناکام رہیں۔ میں کوئی چیز بھی بیچ نہ سکا۔ میں نے جو ناول لکھا تھا اسے بھی ناکامی کا منہ دیکھنا پڑا۔ میں بالکل قلاش ہو گیا، ٹائپ رائٹر اور اپنے دانتوں کے سونے کی پتریوں کے علاوہ میرے پاس کوئی چیز نہ رہی تھی جس پر میں قرض لے سکتا۔ دودھ کی کمپنی نے دودھ دینے سے انکار کر دیا۔ گیس کمپنی نے گیس کی سپلائی بند کر دی۔ ہمیں ایک چھوٹا سا سٹوو خریدنا پڑا جیسا کہ آپ اخباروں میں اشتہار دیکھتے ہوں گے۔ اس طرح اس میں ہاتھ سے ہوا بھرنی پڑتی تھی اور ایک برافروختہ ہنس کی طرح اس میں سے شوں شوں کی آواز نکلتی تھی۔

ہمارے پاس کوئلہ ختم ہو گیا۔ کمپنی نے ہم پر نالش کر دی۔ اب ہمیں صرف آتشدان سے حرارت مل سکتی تھی۔ میں رات کے وقت جاتا اور امیر لوگ جہاں اپنے مکان بنا رہے ہوتے وہاں سے تختے اور لکڑیاں اٹھا لاتا ــــ میں جو دنیا کا امیر ترین آدمی بننے کے خواب دیکھ رہا تھا . . .
. . . . میں اس قدر متفکر اور پریشان رہنے لگا کہ میری نیند بھی اڑ گئی۔ میں اکثر اوقات آدھی آدھی رات کو بستر سے اٹھ کھڑا ہوتا اور اپنے آپ کو تھکانے کے لئے گھنٹوں ادھر ادھر کے چکر لگایا کرتا تھا تاکہ کسی طرح مجھے نیند آ جائے۔
مجھ سے نہ صرف خالی زمین ہی چھن گئی جو میں نے اتنی امیدوں اور آرزوؤں کے ساتھ خریدی تھی۔ بلکہ اس نے میرے جگر کا سارا خون بھی چوس لیا جو میں نے اس میں نچوڑا تھا۔
بنک نے میرے مکان کا رہن بند کر دیا اور مجھے اپنے اہل و عیال سمیت گھر سے باہر نکال دیا۔
تاہم میں نے کسی نہ کسی طرح تھوڑے بہت روپے کا انتظام کر لیا اور ہم نے ایک چھوٹا

مافیوٹ کرائے پر لے لیا۔ ہم نے یہ نقل مکانی ۱۹۴۳ء کے آخری دن کو کی تھی میں ایک صندوق پر بیٹھ گیا اور اپنے ارد گرد نظر دوڑانے لگا۔ مجھے اپنی امّی کی ایک پرانی کہاوت یاد آگئی: "گرے ہوئے دودھ پر مت چلاؤ۔"

لیکن یہ دودھ نہیں تھا۔ یہ تو میرے دل کا خون تھا!

جب میں وہاں کچھ دیر تک بیٹھا رہا، میں نے اپنے آپ سے کہا: "چل"۔ میں پاتال کو چھو چکا ہوں، پھر بھی میں صحیح سلامت رہا ہوں۔ اب اوپر کے سوا کوئی جگہ باقی نہیں رہی جہاں میں جا سکوں۔"

میں اپنے نصیب اور اچھی چیزوں کے متعلق سوچنے لگا، جو ذہن نے مجھ سے نہیں چھینی تھیں: میرے پاس ابھی تک میری صحت اور میرے دوست موجود ہیں۔ میں پھر کام شروع کر دوں گا۔ میں ماضی پر آنسو نہیں بہاؤں گا۔ ہر روز ان الفاظ کو دہرایا کروں گا جو میری امی گرے ہوئے دودھ کے متعلق کہا کرتی تھی۔"

بہرحال میں جو وقت پریشانیوں اور الجھنوں پر ضائع کر رہا تھا، وہ میں نے کام میں لگا دیا۔ آہستہ آہستہ میرے حالات بہتر ہونے لگے۔ اب میں تقریباً شکر گزار ہوں کہ مجھے یہ سب کچھ برداشت کرنا پڑا۔ اس نے مجھے طاقت، استقلال، عزم اور خود اعتمادی دی ہے۔ میں جانتا ہوں کہ پاتال پہنچنے کا مطلب کیا ہے۔ میں جانتا ہوں کہ اس سے آپ ہلاک نہیں ہوتے۔ میں جانتا ہوں کہ ہمارے اندر ہمارے خیال سے زیادہ قوتِ برداشت کا مادہ موجود ہے۔

اب جب کبھی چھوٹی موٹی پریشانیاں اور تفکرات مجھے بے چین اور مضطرب کرنے کی کوشش کرتے ہیں، میں اپنے آپ کو وہ وقت یاد دلاتا ہوں جب میں صندوق پر بیٹھا تھا اور اپنے آپ سے کہہ رہا تھا، "میں پاتال کو چھو چکا ہوں پھر بھی صحیح سلامت رہا ہوں۔ اب اوپر کے سوا کوئی جگہ باقی نہیں رہی، جہاں میں نہ جا سکوں۔" ایسا کہنے سے میری پریشانیاں دور ہو جاتی ہیں۔ اور مجھے سکون ہو جاتا ہے۔

یہاں کون سا اصول ہے؟ براہ ِ مہربانی چیرنے کی کوشش نہ کیجئے. ناگزیر کو قبول کیجئے! اگر آپ اور نیچے نہیں جا سکتے۔ اُوپر آنے کی کوشش تو کر سکتے ہیں۔

۱۶۔ میرا سخت ترین مخالف ۔ پریشانی

از جیک ڈیمپ سی

مکے بازی کے دوران میں مجھے معلوم ہوا کہ مکے بازوں کی نسبت میری تقریباً سخت ترین مخالف "جہاندیدہ" کی پریشانی ہے۔ میں نے اندازہ لگایا کہ تو مجھے پریشانی کو ختم کرنا ہوگا نہیں تو وہ میری قوتِ حیات کو چوس لے گی اور میری کامیابی کے امکانات کا گلا گھونٹ دے گی۔ چنانچہ میں نے اپنے لئے ایک نیا نظامِ عمل مرتب کر لیا جو مندرجہ ذیل چند باتوں پر مشتمل تھا۔

۱۔ مکے بازی کے اندر اپنی جرأت و حوصلہ برقرار رکھنے کے لئے میں مقابلے کے دوران میں اپنے آپ سے ایک ولولہ انگیز گفتگو کرتا۔ مثلاً جب فیرپو سے میرا مقابلہ ہوا میں بار بار اپنے آپ سے کہتے رہا "کوئی چیز میری مزاحمت نہیں کرے گی۔ وہ مجھے چوٹ نہیں لگا سکے گا اگر وہ لگانے میں کامیاب بھی ہو جائے تو میں اس کی چوٹوں کو بالکل محسوس نہیں کروں گا مجھے کوئی چوٹ پہنچ ہی نہیں سکتی۔ خواہ کچھ بھی ہو جائے۔ میں مقابلہ جاری رکھوں گا۔"

اپنے آپ سے اس قسم کی مثبت باتیں کرنے اور مثبت خیالات سوچنے سے مجھے بڑی مدد ملتی اس سے میرا دماغ اس قدر مصروف رہتا کہ میں چوٹوں کو مطلق محسوس نہ کرتا۔ مکہ بازی کی زندگی کے دوران میں میرے لب کچلے گئے، میری آنکھیں پھوٹ گئیں، میری پسلیاں ٹوٹ گئیں ۔

— اور ایک دفعہ فیرپو نے مجھے رسے سے باہر پھینک دیا۔ میں ایک نامہ نگار کے ٹائپ رائٹر پہ گر پڑا اور اس کا ستیاناس کر دیا۔ لیکن مجھے فیرپو کی ضربوں سے بھی کوئی چوٹ محسوس نہیں ہوئی۔ صرف ایک چوٹ ایسی تھی جسے میں نے فی الواقع محسوس کیا تھا۔ اس رات لیسٹر جانسن نے میری تین پسلیاں توڑ ڈالی تھیں۔ گھونسے سے مجھے چوٹ تو خاص نہیں پہنچی لیکن اس نے میرے سانس پر ضرور اثر کیا۔ میں پوری دیانتداری کے ساتھ کہتا ہوں کہ رنگ کے اندر مجھے جتنی بھی چوٹیں لگیں اس ایک کے سوا میں نے کبھی بھی کوئی چوٹ محسوس نہیں کی تھی۔

۲۔ ایک دوسری بات میں نے یہ کی کہ میں ہر وقت اپنے آپ کو یاد دلاتا رہتا تھا کہ پریشان ہونے سے کوئی نتیجہ برآمد نہیں ہوتا۔ میری بڑی بڑی پریشانیاں بڑے بڑے مقابلوں سے پہلے ہی ختم ہو چکی تھیں۔ جب میں مکے بازی کی تربیت حاصل کر رہا تھا، میں بہت پریشان رہتا تھا۔ میں راتوں کو اکثر گھنٹوں جاگتا پڑا رہتا، کروٹیں بدلتا اور فکروں میں گھلتا رہتا، مجھے نیند نہ آتی۔ میں اس خوف سے پریشان رہتا کہ ممکن ہے کہ پہلے ہی مقابلے میں میرا بازو ٹوٹ جائے، ٹخنے میں موچ آ جائے یا میری آنکھ بری طرح زخمی ہو جائے، چنانچہ میں بستر میں اپنے حواس بجا نہ رکھ سکتا۔ جب میں اس اعصابی کیفیت میں بری طرح مبتلا ہو گیا۔ میں کیا کیا کہ بستر سے اٹھ کھڑا ہوتا۔ آئینے میں جھانکتا اور اپنے آپ کو خوب لعن طعن کرتا۔ میں کہتا "تم کتنے بیوقوف ہو کہ اس چیز کے متعلق پریشان ہو رہے ہو جو ابھی تک واقع نہیں ہوئی، اور شاید کبھی بھی واقع نہ ہو۔ زندگی مختصر ہے۔ تمہارے پاس زندہ رہنے کے لئے بہت کم وقت ہے، تمہیں تو اپنی زندگی سے لطف اٹھانا چاہیئے نہ کہ پریشان ہونا۔ میں اپنے آپ سے کہتا رہتا، میری صحت سے زیادہ ضروری کوئی چیز نہیں ہے۔ میری صحت سے اہم کوئی چیز نہیں ہے۔" میں اپنے آپ کو متواتر یاد دلاتا کہ نیند گنوا کر اور پریشان رہ کر کہ تمہاری صحت خراب ہو جائے گی۔" میں دیکھتا ہوں کہ شب بشب، سال بسال اپنے آپ کو یہ باتیں یاد دلانے سے وہ میرے جسم کے اندر داخل ہو گئی ہیں اور میں اپنی پریشانیوں

کو جیک کی لکیر کی طرح مٹا سکتا ہوں۔

۳۔ تیسری اور بہترین چیز جو میں نے کی یہ ہے کہ میں دعا مانگا کرتا تھا! جب میں کلے بازی کی تربیت حاصل کر رہا تھا۔ میں ہمیشہ دن میں کئی کئی بار دعا مانگا کرتا تھا اور جب میں مقابلے کے لئے دائرے کے اندر جاتا۔ میں ہر راؤنڈ کے وقت گھنٹی بجنے سے پہلے ہمیشہ دعا مانگا کرتا تھا اس سے مجھے جرأت اور خود اعتمادی سے لڑنے میں مدد ملتی تھی۔ میں آج تک دعا مانگے بغیر کبھی نہیں سویا ہوں اور میں نے خدا کا شکر ادا کرنے سے پہلے کبھی کھانا نہیں کھایا ہے ——— کیا میری دعائیں کبھی قبول ہوئی ہونگی؟ ایک بار نہیں ہزاروں بار!

۱۷۔ دُعا کا اثر

از کیتھلین ہالسٹر

نمبر ۱۲۷۰۱ ، ورنہ یونیورسٹی سٹی ۱۴ ، مسوری

جب میں ابھی چھوٹی سی بچی ہی تھی، میری زندگی پر غم و اندوہ کے تاریک بادل چھا گئے۔ میری امی عارضۂ قلب میں مبتلا تھیں۔ میں ہر روز انھیں بے ہوش ہوتے اور فرش پر گرتے دیکھتی ہم سب ڈرتے تھے کہ وہ زندہ نہیں بچیں گی اور مجھے یقین تھا کہ وہ تمام چھوٹے چھوٹے بچے بچیاں جن کی مائیں مر جاتی ہیں، مرکزی ویزلی آن یتیم خانے میں بھیج دیئے جاتے ہیں، جو کہ ریاست مسوری کے شہر وارنیٹن میں واقع تھا جہاں کہ ہم رہتے تھے۔ مجھے وہاں جانے کے خیال ہی سے وحشت ہونے لگی تھی اور جب میں چھ سال کی ہوئی۔ میں ہر وقت دعا مانگا کرتی تھی کہ "اللہ میاں میری امی کو کم از کم میرے بڑے ہونے تک زندہ رہنے دے۔ تاکہ مجھے یتیم خانے میں نہ جانا پڑے"۔

بیس سال بعد میرے بھائی ہینز کو ایک حادثے میں سخت چوٹ پہنچی۔ دو سال تک وہ شدید درد میں مبتلا رہا تا آنکہ اسی چوٹ کے اثر سے اس کا انتقال ہو گیا۔ وہ تو کچھ کھا سکتا تھا اور نہ بستر پہ کروٹ ہی بدل سکتا تھا۔ اس کے درد کی شدت کو کم کرنے کیلئے

یک دن رات ، سے تین تین گھنٹوں کے بعد بار فیا دیا کرتی تھی اور دو سال تک یہ سلسلہ جاری رہا
اس وقت میں مرکزی ویزلی آن کالج وارنیٹی میں موسیقی کی جماعتوں کو پڑھایا کرتی تھی ۔ جب
پڑھاتے میرے بھائی کو درد کی شدت سے چیختے ہوتے سنتے ، وہ مجھے کالج میں ٹیلیفون کر
دیتے اور میں سب کو چھوڑ چھاڑ کر اپنے بھائی کو مارفیا کا ایک اور انجکشن دینے
کے لئے عجلت سے گھر پہنچ جاتی ۔ رات کو جب میں بستر پر لیٹتی ، تو تین گھنٹے کا الارم
لگا دیتی ، تاکہ میں یقینی طور پر اٹھ کر اپنے بھائی کو انجکشن دے سکوں ۔ مجھے یاد ہے
کہ سردیوں کی راتوں میں میں دودھ کی بوتل کھڑکی کے باہر رکھ دیتی صبح تک یہ جم
کر ایک قسم کی آئس کریم بن جاتی جسے میں بہت پسند کرتی تھی ۔ جب الارم بجتا تو یہ آئس
کریم میری نیند کا خواہ توڑنے کے لئے مزید محرک کا کام دیتی ۔

ان تمام مشکلات کے دوران میں میں نے دو کام کئے جن سے میں خود ترسی کے
جذبات میں پھنسنے ، پریشانی و افکار میں مبتلا ہونے اور اپنی زندگی کو افسردگی و رنجیدگی
سے تلخ بنانے سے بچا سکی ، اول میں ہر روز بارہ سے چودہ گھنٹے تک موسیقی پڑھانے
میں مصروف رہتی ۔ اس لئے اپنی مشکلات کے متعلق سوچنے کے لئے میرے پاس بہت
کم وقت بچتا اور جب میرا جی اپنے اوپر ترس کھانے کے لئے چاہتا تو میں بار بار اپنے
آپ سے کہتی : " ذرا سنو ، جب تک تم چلنے پھرنے اور کھانے پینے کے قابل ہو ، اور
شدید درد سے محفوظ ہو ، تمہیں دنیا میں سب سے زیادہ خوش باش اور مسرور انسان
ہونا چاہیئے ۔ خواہ کچھ بھی ہو جائے ، کوئی پرواہ نہیں ۔ لیکن جب تک زندہ ہو اسے
کبھی نہ بھولو ! کبھی نہ ! کبھی ! "

میں نے تہیہ کر رکھا تھا کہ بہت سی برکتوں اور نعمتوں کا شکرادا کرنے لئے حتی الامکان
ایک غیر شعوری اور مسلسل رویہ اختیار کرنے کی کوشش کرتی رہوں گی ۔ ہر روز صبح کے
وقت جب میں بیدار ہوتی میں خدا کا شکر ادا کرتی کہ حالات جیسے تھے اس سے بدتر نہیں

ہوئے اور میں نے یہ دل میں ٹھان لی کہ اپنی مشکلات کے باوجود میں وارنسیٹن کی مسرور ترین انسان بنوں گی۔ ممکن ہے کہ میں اس منزل تک پہنچنے میں کامیاب نہ ہو سکی ہوں۔ لیکن اتنا میں وثوق سے کہہ سکتی ہوں کہ میں اپنے شہر کی سب سے زیادہ شکر گذار خاتون ہوں اور شاید بہت کم لوگوں کو اتنی تھوڑی پریشانیاں ہوں گی جتنی کہ مجھے ہیں۔

موسیقی کی اس استانی نے دو اصولوں پر عمل کیا جو اس کتاب میں بیان کئے گئے ہیں۔ وہ اس قدر مصروف رہی کہ اسے پریشان ہونے کا کوئی موقع ہی نہ ملا اور وہ اپنی برکتوں کو گنتی رہی۔ آپ کے لئے بھی یہ تکنیک مفید اور کارآمد ہو سکتی ہے۔

۱۸۔ "تفریح اور آرام"

کیمرون شپ

میگزین ڈائجسٹ

میں کئی سال تک کیلیفورنیا میں وارنر برادران کے سٹوڈیو کے شعبۂ نشر و اشاعت میں نہایت مسرت اور خوشی کے عالم میں کام کرتا رہا ہوں۔ میں ایک یونٹ مین اور فیچر نگار رہا تھا۔ میں وارنر برادران کے فلم سٹاروں کے متعلق اخباروں اور رسالوں کے لئے کہانیاں لکھا کرتا تھا۔

اچانک مجھے ترقی مل گئی مجھے شعبۂ نشر و اشاعت کا اسسٹنٹ ڈائرکٹر بنا دیا گیا درحقیقت شعبۂ انتظامیہ میں کچھ تبدیلیاں کی گئیں اور میرے عہدے کو ایک مؤثر نام — ایڈمنسٹریٹو اسسٹنٹ دے دیا گیا۔

اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ مجھے ایک وسیع دفتر، ایک پرائیویٹ ریفریجریٹر اور دو سیکرٹریاں مل گئے۔ اور تیس مصنفوں، فلم کارکنوں اور ماہرین ریڈیو کے سٹاف کا مکمل چارج میرے سپرد کر دیا گیا۔ میں اپنی ترقی سے بے حد مسرور ہوا۔ شام کے وقت سیدھا بازار گیا اور ایک نیا سوٹ خرید لایا۔ میں عزم و وقار کے ساتھ بات چیت کرنے لگا۔ ڈائننگ

کا سسٹم مقرر کیا اور رعب و دبدبے کے ساتھ فیصلے صادر کرنے اور لنچ کھانے میں نہایت تیزی دکھانے لگا۔

مجھے یقین ہو گیا تھا کہ دو برادران کے تعلقات عامہ کی ساری پالیسی کا بوجھ جو اپنے کندھوں پر اُٹھائے ہوئے ہوں، میں سمجھنے لگا کہ بیٹ ڈیوس، اولیویا دا ہاویلانڈ، جیمز کیگنی، ایڈورڈ جی۔ رابنسن، ایرل فلن، ہمفری گارٹ، این شیرڈون، الیکسس سمتھ اور ایلن ہیل جیسی ہستیوں کی پرائیویٹ اور پبلک دونوں زندگیاں سراسر میری مٹھی میں آگئی ہیں۔

ایک مہینے کے اندر اندر مجھے معلوم ہو گیا کہ میرے معدے میں ناسور ہو گئے ہیں اور غالباً سرطان بھی۔

اس وقت جنگ کا زمانہ تھا اور میری سب سے بڑی ذمہ داری یہ تھی کہ میں فلمکاروں کی انجمن کی جنگی سرگرمیوں کی کمیٹی کا صدر تھا۔ مجھے یہ کام پسند تھا۔ انجمن کے جلسوں میں اپنے دوستوں سے مل کر مجھے بڑی خوشی ہوتی تھی، پھر ان جلسوں سے مجھے وحشت ہونے لگی اور مجھ پر ان کا ہول طاری ہونے لگا۔ میں ہر جلسے کے بعد سخت بیمار ہو جاتا۔ گھر جاتے ہوئے مجھے راستے میں اکثر اوقات اپنی کار کھڑی کرنی پڑتی اور آگے چلنے سے پیشتر خوب اچھی طرح آرام کرنا پڑتا۔ کام بہت زیادہ نظر آتا تھا اور اس کے کرنے کے لئے وقت بہت کم اور اس کا کرنا بھی لازمی ہوتا تھا۔ میری حالت قابلِ رحم تھی۔ مجھ سے یہ پینٹ نظر نہ آتا تھا۔ میں بالکل سچ عرض کر رہا ہوں، میری ساری زندگی سر دیا انتہائی دردناک بیماری بن چکی تھی۔ میری قوتوں میں شدید کشمکش ہونے لگی۔ میرا وزن گھٹ گیا، نیند اُڑ گئی اور ہر وقت سر چکرانے لگا۔

چنانچہ میں ایک روز "داخلی طب" کے شہرۂ آفاق ماہر سے ملنے گیا۔ ایک اشتہاری شخص نے اس کی سفارش کی تھی۔ اس شخص نے کہا کہ "اس ڈاکٹر کے بہت سے موکل ہیں جو لوگوں

میں اس کا پروپیگنڈا کر رہے ہیں"۔

ڈاکٹر نے نہایت مختصر سی گفتگو کی محض اتنی ہی جس میں میں اسے صرف یہی بتا سکا کہ مجھے کہاں اور کیا تکلیف ہے اور میں اپنی روزی کمانے کے لئے کیا کام کرتا ہوں۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ اسے میرے عوارض کی نسبت میرے کام سے زیادہ دلچسپی تھی۔ لیکن جلد ہی مجھے اطمینان ہو گیا۔ دو دو ہفتے تک روزانہ ہر قسم کا معلوم معائنہ کرتا رہا۔ میری چھان پھٹک کی گئی، مجھے خوب اچھی طرح ٹٹولا گیا۔ میرا ایکس رے اور فلورسکوپ کیا گیا۔ آخر مجھے ہدایت کی گئی تھی کہ میں اس سے ملوں اور اس کا سن لوں۔

"مسٹر شپ" اس نے میز کی طرف جھکتے ہوئے اور میری طرف سگریٹ بڑھاتے ہوئے کہا: "ہم ان جامع معائنوں میں گذر چکے ہیں، قطعاً ضروری تھے اگرچہ مجھے پہلے ہی معائنہ اول قسم کے معائنے میں معلوم ہو گیا تھا کہ آپ کے معدے میں ناسور بالکل نہیں ہیں۔

لیکن میں جانتا تھا کہ جس ڈھب کے آپ آدمی ہیں اور جس قسم کا آپ کام کرتے ہیں۔ اگر ایسے شخص کی پوری تسلی نہ کی جائے تو یقین نہیں آتا۔ دیکھئے میں آپ کو دکھاتا ہوں"۔

چنانچہ اس نے مجھے ایکس رے کے چارٹ دکھائے اور ان کی تشریح کی۔ اور مجھے سمجھایا کہ میرے معدے میں کسی قسم کے ناسور نہیں ہیں۔ اب ڈاکٹر صاحب نے کہا: "آپ کا اس پر کافی روپیہ خرچ ہو چکا ہے لیکن میرے نزدیک یہ سودا آپ کے لئے سستا ہے۔ نسخہ یہ ہے:۔ فکر نہ کیجئے۔" اب ____ جب میں شکایت کرنے لگا تو وہ خاموش ہو گیا۔ پھر بولا: "اب مجھے محسوس ہوتا ہے کہ آپ فی الفور اس نسخے پر عمل نہیں کر سکتے۔ اس لئے میں آپ کو ایک سہارا دیتا ہوں۔ یہ چند گولیاں ہیں۔ ان میں بلاڈونا شامل ہے۔ آپ ان میں سے جس قدر چاہیں لے سکتے ہیں، جب یہ ختم ہو جائیں میرے پاس تشریف لے آئیے، میں آپ کو اور دے دوں گا

یہ آپ کو کسی قسم کا نقصان نہیں پہنچائیں گی بلکہ جسم کو آرام دلانے کے لئے مفید رہیں گی۔"

"لیکن یاد رکھیے" ڈاکٹر نے تنبیہہ کرتے ہوئے کہا: "آپ کو ان کی ضرورت نہیں ہے آپ کو صرف یہ کرنا ہے کہ کسی قسم کے فکر اور پریشانی کو اپنے ذہن اور خیالات میں نہ گھسنے دیجئے۔

اگر آپ دوبارہ پریشان اور متفکر رہنے لگے تو آپ کو یہاں آنا پڑے گا اور میں آپ سے بڑی بھاری فیس وصول کروں گا۔ کیا خیال ہے آپ کا؟"

کاش کہ میں رپورٹ دے سکتا کہ "آپ کے سبق پر اسی روز سے عمل شروع ہو گیا ہے میں نے فی الفور پریشان رہنے اور فکروں میں پڑے رہنے کا رویہ ترک کر دیا ہے" میں نے ایسا نہ کیا، میں کئی ہفتوں تک گولیاں کھاتا رہا۔ جب کبھی میں پریشان ہوتا۔ وہ کام دے جاتیں اور مجھے اپنی حالت فوراً بہتر محسوس ہونے لگتی۔

پھر ایک روز میں نے محسوس کیا کہ ان گولیوں کو کھاتے رہنا حماقت ہے۔ جسمانی لحاظ سے میں ایک لمبا تڑنگا آدمی ہوں۔ میرا قد تقریباً ابراہام لنکن جتنا لمبا ہوگا اور وزن کوئی دو سو پونڈ کے قریب۔ پھر بھی میں اپنے جسم کو آرام دینے کے لئے چھوٹی چھوٹی سفید گولیاں کھا رہا تھا۔ میری حالت بالکل اس عورت کی سی ہو گئی تھی جو اختناق الرحم میں مبتلا ہو۔ جب میرے دوست مجھ سے پوچھتے کہ تم گولیاں کیوں کھا رہے ہو، مجھے انہیں بتاتے ہوئے شرم آتی۔ آہستہ آہستہ میری آنکھیں کھلنے لگیں۔ میں اپنے اوپر قہقہے لگانے لگا۔ میں کہتا: "کیمرون شپرڈ ادھر دیکھو۔ تم بالکل بیوقوفوں کی سی حرکتیں کر رہے ہو۔ تم اپنے آپ کو اور اپنی ذمہ داریوں کو خواہ مخواہ اتنی اہمیت دے رہے ہو۔ تمہارے شعبہ نشر و اشاعت کے انچارج بننے سے پہلے ہی بیٹ ڈیوس، جیمز کیگنی اور ایڈورڈ جی۔ رابنسن عالمگیر شہرت حاصل کر چکے تھے اور اگر تم آج رات ہی چھوڑ کر کہیں چلے جاؤ تو وارنر برادران اور ان کے فلم اسٹار تمہارے بغیر بھی اپنا کام چلا لیں گے۔ آئزن ہاور، جنرل مارشل، میک آرتھر، جمی ڈولٹل اور ایڈمرل کنگ کی طرف

وہ گولیاں کھائے بغیر جنگ کا نظم و نسق چلا رہے ہیں لیکن ایک تم ہو کہ گولیاں کھائے بغیر فلمسازوں کی انجمن کی سرگرمیوں کی کمیٹی کے چیئرمین کی حیثیت سے کام نہیں کر سکتے، جو تمہارے معدے کو صحرائے اعظم کے بگولوں کی طرح بل کھانے اور گھومنے سے محفوظ رکھتی ہیں۔"

بیں گولیاں کھائے بغیر اپنا کام چلانے پر فخر محسوس کرنے لگا۔ کچھ دنوں کے بعد میں نے گولیوں کو نالی میں پھینک دیا اور ہر روز شام کے وقت پر گھر پہنچ جاتا تاکہ ڈنر سے پہلے تھوڑی سی آنکھ لگا سکوں اور آہستہ آہستہ نارمل زندگی بسر کرنے لگا۔ مجھے ڈاکٹر سے ملنے کی پھر کبھی ضرورت محسوس نہیں ہوئی۔

لیکن میں اس کا بہت مشکور ہوں، اس سے بھی کہیں زیادہ اس فیس کا جو اس وقت اتنی کڑی محسوس ہوتی تھی۔ اس نے مجھے اپنے اوپر ہنسنا سکھایا۔ لیکن میرے خیال میں اس کی حقیقی معاملہ فہمی اور حاضر طبیعت یہ ہے کہ اس نے میرا مذاق اڑانے سے اور مجھے یہ بتانے سے اجتناب کیا کہ تم خواہ مخواہ پریشان ہو رہے ہو۔ اس نے نہایت سنجیدگی سے میرا علاج کیا۔ اس نے میری شرم کا لحاظ رکھا۔ اس نے ایک چھوٹے سے بکس میں بند کر کے مجھے میری صحت دی۔ لیکن وہ بھی جانتا تھا اور میں بھی جانتا تھا کہ شفا ان حقیر اور معمولی اور حقیر گولیوں میں نہیں تھی بلکہ میرے ذہنی رویے کی تبدیلی میں تھی۔

اس کہانی کا نتیجہ یہ ہے کہ بہت سے لوگ جو اب گولیاں کھا رہے ہیں، ان کے لئے بہتر یہ ہے کہ وہ باب ہفتم پڑھیں اور اپنے جسم کو آرام پہنچائیں۔

۱۹۔ ''امروز ہے تیرا زمانہ''

از ریورینڈ ولیم ووڈ

(نمبر ۲۰۴ ہرل برٹ سٹریٹ شارلی وائز واشنگٹن)

چند سال ہوئے میرے معدے میں شدید قسم کا درد ہونے لگا۔ میں راتوں کو دو دو تین تین بار اُٹھتا اور شدید درد کی ٹیسوں کی وجہ سے مجھے نیند نہ آتی۔ میرے والد صاحب نے معدے کے سرطان میں مبتلا ہو کر انتقال کیا تھا اور مجھے ڈر تھا کہ میرے معدے میں سرطان نہیں تو کم از کم ناسور تو ضرور ہوں گے۔ چنانچہ میں معائنہ کرانے کے لئے ریاست واشنگٹن کے شہر ٹیوسکی کی بیرنی کلینک میں گیا۔ ڈاکٹر لیبیکا امراضِ معدہ کے ماہرِ خصوصی تھے۔ انہوں نے فلوروسکوپ سے میرا معائنہ کیا اور میرے معدے کا ایکس رے لے لیا۔ اس کے بعد اُنہوں نے مجھے ایک دوا دی جس سے مجھے نیند آنے لگی اور مجھے یقین دلایا کہ میرے معدے میں کسی قسم کے ناسور یا سرطان نہیں ہیں۔ انہوں نے کہا میرے معدے کے درد کی ساری علتِ غائی میری جذباتی کشمکش ہے۔ چونکہ میں ایک پادری ہوں، اس لئے انہوں نے مجھ سے سب سے پہلا سوال یہ پوچھا ''کیا آپ کے گرجے کے سٹاف میں کوئی مراقی بڈھا ہے؟''

اور جو کچھ اس نے مجھے بتایا وہ میں پہلے ہی جانتا تھا۔ میں بہت کچھ کرنے کی کوشش کرتا
تھا۔ سر انوار کو خطبہ سنانے اور گرجے کے مختلف فرائض کو سرانجام دینے کے
علاوہ میں ریڈ کراس سوسائٹی کا پریذیڈنٹ بھی تھا۔ میں ہر ہفتے دو تین جنازوں کی رسومات
اور کچھ دوسری ذمہ داریاں بھی نبھایا کرتا تھا۔
میں مسلسل دباؤ کے نیچے کام کر رہا تھا اور کبھی اپنے جسم کو آرام نہ دے سکتا۔ میں
ہر وقت کشیدہ اور اعصاب زدہ رہتا اور ہر کام بھاگم بھاگ کرنے کی کوشش کرتا۔ میں
ایسے مقام پر پہنچ گیا تھا جہاں ہر چیز کے متعلق پریشان رہتا ہے میری زندگی ایک مسلسل لرزش
کے سایہ میں بسر ہو رہی تھی۔ میں اس قدر تکلیف میں مبتلا تھا کہ میں نے ڈاکٹر طبلیکا کے مشورے
پر نہایت خوشی سے عمل کیا۔ میں ہر سوموار کو چھٹی منانے اور مختلف سرگرمیوں اور ذمہ داریوں
سے کنارہ کشی اختیار کرنے لگا۔

ایک روز اپنی میز صاف کرتے ہوئے مجھے ایک خیال سوجھا جو بے حد مفید ثابت ہوا۔
میں اپنی پرانی تقریروں کے نوٹ اور دوسرے مسائل سے متعلقہ کاغذات دیکھ رہا تھا جو کہ
اب ماضی کی پہنائیوں میں دفن ہو چکے تھے۔ میں نے انہیں ایک ایک کر کے مسل ڈالا اور ردی
کی ٹوکری میں پھینک دیا۔ اچانک میں رک گیا اور اپنے آپ سے کہا: "دل تم اپنی پریشانیوں کے
ساتھ بھی سلوک کیوں نہیں کرتے جو تم ان نوٹوں کے ساتھ کر رہے ہو؟ کیوں نہیں کل کے مسائل کے
متعلق اپنی پریشانیوں کو مسل کر انہیں ردی کی ٹوکری میں رکھ دیتے؟" اس خیال سے مجھے ایک
فوری سکون مل گیا اور مجھے اس قسم کا احساس ہوا جیسے میرے سر سے کوئی وزنی بوجھ اتر گیا ہو۔
سو وہ دن اور آج کا دن، میں نے اپنا یہ اصول بنا لیا ہے کہ جن مسائل کے ساتھ مجھے کوئی
کوئی سروکار نہیں ہوتا، انہیں ردی کی ٹوکری میں پھینک دیتا ہوں۔
ایک روز میری بیوی رکابیاں دھو کر انہیں پونچھ رہی تھی، کہ مجھے ایک اور خیال سوجھا
میری بیوی رکابیاں دھوتے وقت گنگنا رہی تھی میں نے اپنے آپ سے کہا: "دل دیکھو، تمہاری

بیوی کس قدر خوش ہے۔ ہماری شادی کو اٹھارہ سال گزر چکے ہیں اور اس وقت سے وہ
رکابیاں دھونے کا کام کر رہی ہے۔ فرض کرو جب ہماری شادی ہوئی تھی اور وہ مستقبل
میں جھانک کر دیکھتی کہ اسے اٹھارہ دھونی پڑیں گی۔ رکابیوں کا یہ ڈھیر فرش سے زیادہ
بڑا ہوتا۔ اور اس کا خیال ہی کسی عورت پر لرزہ طاری کرنے کے لئے کافی تھا!"

پھر میں نے اپنے آپ سے کہا "میری بیوی برتن دھونے کے متعلق اس لیے پروا نہیں
کرتی کیونکہ وہ ایک وقت میں صرف ایک ہی دن کے برتن دھوتی ہے"۔ اب میں سمجھ گیا کہ
فساد کہاں سے شروع ہوتا ہے۔ میں آج کے کل کے اور وہ سب برتن جو ابھی میلے بھی
نہیں ہوئے تھے، سبھی کو اکٹھا دھونے کی کوشش کر رہا تھا۔

مجھے معلوم ہوا کہ میں کتنی بڑی حماقت کا ارتکاب کر رہا ہوں۔ میں ہر اتوار کو منبر پر کھڑے
ہو کر لوگوں کو بتایا کرتا تھا کہ زندگی کس طرح بسر کرنی چاہیئے۔ لیکن میری اپنی زندگی کیسی تھی؟
کشیدہ، پریشان اور جلد باز! مجھے اپنے آپ پر شرم آنے لگی۔

اب میں پریشانیوں سے ہراساں نہیں ہوتا، میرے معدے میں کوئی نقص نہیں ہے۔ مجھے
بے خوابی کی شکایت نہیں ہوئی۔ اب میں کل (گزرے ہوئے) کی پریشانیوں کو مسل کر انہیں
ردی کی ٹوکری میں پھینک دیتا ہوں اور آج ہی آنے والے کل کے برتن دھونے کی
کوشش سے باز آگیا ہوں۔

کیا آپ کو وہ بیان یاد ہے جس کا اس کتاب کے شروع میں حوالہ دیا جا چکا
ہے "اگرچہ فردا کے بوجھ کو دیروز کے بوجھ کے ساتھ ملا کر آج اٹھانے کی کوشش
کی جائے، تو مضبوط ترین شخص کے پاؤں بھی لڑکھڑا جائیں گے" آپ اس کی
کوشش ہی کیوں کرتے ہیں؟ (دیکھئے صفحہ ۱۱)

۲۰۔ "مصروف رہو"

از ڈیل ہیوز

پبلک اکاؤنٹنٹ ساؤتھ ایوسلڈ اینوسے سٹی واشنگٹن)

۱۹۴۳ء میں میں البوکرک (نیو میکسیکو) کے فوجی ہسپتال میں داخل ہُوا۔ میری تین پسلیاں ٹوٹ چکی تھیں اور ایک پھیپھڑا زخمی ہوگیا تھا۔ ہم ہوائی جزائر میں آبی جہازوں کو اُتارنے اور چڑھانے کی مشق کر رہے تھے۔ میں کشتی سے ساحل پر چھلانگ لگانے کے لیے تیار ہو رہا تھا کہ ساحل کی طرف سے ایک مہیب ٹکرانے والی لہر آئی۔ اُس نے کشتی کو اُچھال دیا جس سے میرا توازن بگڑ گیا اور میں ریت پر جا گرا۔ لہر نے مجھے اس قدر زور سے پھینکا تھا کہ میری ایک شکستہ پسلی میرے دائیں پھیپھڑے کو لے مری اور اسے بھی زخمی کر دیا۔

تین مہینے ہسپتال میں گزارنے کے بعد مجھے اپنی زندگی کا سب سے بڑا صدمہ پہنچا۔ ڈاکٹروں نے مجھے بتایا کہ میری حالت میں ذرہ بھی افاقہ نہیں ہُوا۔ کچھ دیر تک سنجیدگی سے سوچنے کے بعد مجھے معلوم ہُوا کہ میری پریشانیاں میری صحت یابی کا راستہ روکے کھڑی ہیں۔ میں سرگرم اور ولولہ انگیز زندگی بسر کرنے کا عادی تھا، لیکن یہاں کیا عالم تھا؟ میں تین مہینوں

کے دوران میں چوبیس گھنٹے پیٹھ کے بل چت لیٹا رہا تھا اور مجھے سوچنے کے سوا اور کوئی
کام نہیں تھا۔ میں جتنا زیادہ سوچتا، اتنا ہی زیادہ پریشان اور متفکر ہوتا۔ میں پریشان رہتا کہ
میں دنیا میں کبھی اپنی جگہ سنبھال بھی سکوں گا۔ میں پریشان رہتا، کیا میں اپنی ساری زندگی اپاہج
بن کر ہی گزار دوں گا یا میں کبھی شادی کر کے ایک نارمل زندگی بسر کر سکوں گا۔

میں نے اپنے ڈاکٹر سے اصرار کیا کہ مجھے اگلے وارڈ میں منتقل کر دیا جائے۔ اسے "دیہاتی
کلب" کہا جاتا تھا کیونکہ یہاں کے مریضوں کو تقریباً اجازت تھی کہ وہ جو چاہیں کریں۔

اس "دیہاتی کلب" وارڈ میں مجھے کنٹریکٹ برج سے دلچسپی ہو گئی۔ میں نے کھیل سیکھنے،
دوسرے ساتھیوں کے ساتھ منتقل کرنے اور برج پر کلبرٹسن کی کتابیں پڑھنے میں چھ ہفتے
صرف کئے۔ ان چھ ہفتوں کے بعد میں ہسپتال میں جتنا عرصہ مقیم رہا، اس دوران میں بلاناغہ
ہر شام کو برج کھیلتا رہا۔ پھر مجھے روغنی مصوری سے بھی دلچسپی ہو گئی[1] اور میں ایک اتالیق
کی زیر نگرانی ہر سہ پہر کو تین سے پانچ بجے تک اس آرٹ کا مطالعہ کرنے لگا۔ میری بعض تصویریں
اس قدر اچھی تھیں کہ آپ انہیں دیکھ کر تقریباً ٹھیک ٹھیک بتا سکتے تھے کہ وہ کس چیز کے متعلق
ہیں۔ میں نے صابن بنانا اور لکڑی پر نقش و نگار کرنا بھی سیکھا۔ اور جب اس موضوع پر چند
کتابیں پڑھیں تو اس پر میری دلچسپی اور بھی بڑھ گئی۔ میں اس قدر مصروف رہتا تھا کہ مجھے اپنی
جسمانی حالت کے متعلق پریشان ہونے کا کوئی موقع ہی نہیں ملتا تھا اور اگر کوئی فالتو وقت بچتا بھی
تو اس میں میں ریڈ کراس کی مہیا کردہ نفسیاتی کتابیں پڑھتا۔ تین مہینوں کے اختتام پر سارے
میڈیکل سٹاف نے آکر مجھے مبارکباد دی کہ میں نہایت حیرت انگیز ترقی کر رہا ہوں۔ جب سے میں
پیدا ہوا ہوں میں نے اس سے زیادہ شیریں الفاظ کبھی نہیں سنے تھے۔ میں خوشی سے چلانا
چاہتا تھا۔

میں جس بات کی وضاحت کرنا چاہتا ہوں وہ یہ ہے کہ جب مجھے پیٹھ کے بل لیٹے رہنے
اور اپنے مستقبل کے متعلق پریشان رہنے کے سوا اور کوئی کام نہ تھا میری صحت میں کوئی

---

[1] آئل پینٹنگ (OIL PAINTING)

قسم کا افاقہ نہ ہوا۔ میں پریشانیوں اور تفکرات سے اپنے جسم کو مسموم کر رہا تھا۔ میری ٹوٹی ہوئی پسلیاں تک ٹھیک نہ ہو سکیں۔ لیکن جونہی میں نے اپنا ذہن کنٹریکٹ برج کھیل کر، روغنی تصویریں بنا کر اور لکڑی پر نقش و نگار کھود کر اپنی ذات سے الگ کیا، ڈاکٹروں نے اعلان کیا کہ میں حیرت انگیز رفتار کے ساتھ روبصحت ہو رہا ہوں۔

اب میں ایک نارمل زندگی بسر کر رہا ہوں۔ اور میرے پھیپھڑے اتنے ہی تندرست ہیں جتنے کہ آپ کے۔

یاد رکھیے کہ آنجہانی برنارڈ شا نے کہا تھا کہ "غمگین رہنے کا راز یہ ہے کہ آپ کے پاس اس چیز کے متعلق پریشان ہونے کے لئے فرصت ہے کہ آپ خوش ہیں یا نہیں؟ کام کیجیے، مصروف رہیے! (دیکھیے صفحہ ۸۴)

۲۱۔ "وقت زخموں کا مرہم ہے"

از لوئیس۔ٹی۔مان ٹینٹ جونیر

۱۱۱-۲ ویسٹ ۴۴ ویں سٹریٹ نیویارک (نیویارک)

پریشانی نے میری زندگی کے دس سال ضائع کیے۔ وہ دس سال — اٹھارہ سے اٹھائیس تک — جو کسی نوجوان کی زندگی کے سب سے زیادہ قیمتی اور بار آور سال ہوتے ہیں۔

اب میں محسوس کرتا ہوں کہ یہ سال کسی دوسرے کی وجہ سے نہیں بلکہ میری اپنی حماقت سے ضائع ہوئے۔

میں ہر چیز کے متعلق پریشان رہا کرتا تھا۔ اپنے کام، اپنی صحت، اپنے خاندان اور اپنے احساسِ کمتری کے متعلق میں اس قدر خوفزدہ رہا کرتا تھا کہ اپنی جان پہچان کے لوگوں سے پہلو بچانے کے لیے میں گلی کاٹ جایا کرتا تھا۔ جب کبھی گلی میں مجھے کوئی دوست مل بھی جاتا تو میں اسے نہ دیکھنے کا بہانہ کر دیتا کیونکہ میں بے رخی کے برتاؤ کے اظہار سے ڈرتا تھا۔

میں اجنبیوں سے ملتے ہوئے اس قدر گھبراتا تھا — اور ان کی موجودگی میں اس قدر

پریشان رہتا تھا کہ مجھے دو ہفتوں کے دوران میں تین مختلف ملازمتوں سے محض اس لئے محروم ہونا پڑا کیونکہ مجھ میں اپنے ان تینوں مستقبل مالکوں کو اتنا بتانے کا حوصلہ نہیں پڑتا تھا کہ میں اپنے خیال کے مطابق کیا کر سکتا ہوں۔

آٹھ سال ہوئے، پھر ایک روز سہ پہر کے وقت میں اپنی پریشانیوں پر غالب آگیا۔ اور اس وقت سے شاید ہی مجھے کبھی پریشانی لاحق ہوتی ہوگی۔ اس سہ پہر کو میں ایک ایسے شخص کے دفتر میں بیٹھا تھا جس کو مجھ سے کہیں زیادہ مشکلات و مصائب درپیش تھے لیکن اس کی پیشانی پر ذرا بھی بل نہیں تھا اور میں نے اس جیسے مسرور و خوش باش انسان کم ہی دیکھے ہوں گے۔ سنہ ۱۹۲۹ء میں اس نے خوب روپیہ کمایا تھا اور پیسہ پیسہ ضائع ہو گیا۔ سنہ ۱۹۳۲ء میں پھر اس کی قسمت کا ستارہ چمکا اور اس کے وارے نیارے ہو گئے۔ لیکن وہ پھر برے دنوں کا شکار ہو گیا۔ اس کا دیوالہ نکل گیا۔ اور اس کے دشمن اور قرضخواہ ہر وقت کتوں کی طرح اس کے پیچھے پھرنے لگے۔ اگر اتنی مشکلات کسی دوسرے شخص کو پیش آتیں تو وہ مکمل ہمت ہار دیتا اور گھبرا کر خودکشی کے لئے آمادہ ہو جاتا۔ لیکن اس شخص پر یہ مشکلات ایسے گزر رہی تھیں جیسے بطخ کے سر سے پانی۔

آٹھ سال پیشتر جب میں اس کے دفتر میں بیٹھا ہوا تھا۔ مجھے اس کی حالت پر رشک آرہا تھا اور میں خدا سے دعا مانگ رہا تھا کہ تو مجھے بھی ویسا ہی بنا دے۔

جب ہم باتیں کر رہے تھے، اس نے ایک خط میری طرف بڑھایا اور کہا کہ "اسے پڑھیے"۔ یہ ایک غصے اور تلخی سے بھرا ہوا خط تھا اور اس میں بے شمار پیچیدہ اور الجھے ہوئے سوال اٹھائے گئے تھے۔ اگر مجھے ایسا خط ملتا تو میں ضرور چکر میں پڑ جاتا کہ کیا کروں کیا نہ کروں۔ میں نے اس سے پوچھا "آپ اس کا کیا جواب دیں گے؟"

"اچھا، سنو تو۔ بل نے کہا "میں تمہیں ایک چھوٹی سی راز کی بات بتاتا ہوں۔ اگلی دفعہ

جب تمہیں کوئی ایسی بات پیش آئے جو فی الواقع پریشان کن ہو، ایک پنسل اور کاغذ کا پرزہ لے کر بیٹھ جاؤ اور پوری تفصیل سے لکھو کہ تم پریشان کیوں ہو۔ پھر کاغذ کے پرزے کو اپنی میز کی داہنی دراز میں رکھ دو۔ وہاں اسے مزید دو ہفتوں کے لئے پڑا رہنے دو۔ یہ وہاں بالکل محفوظ رہے گا۔ اس کا کچھ نہیں بگڑے گا۔ لیکن اس عرصے کے دوران میں جو مسئلہ تمہیں پریشان کر رہا ہے، اس کے ساتھ بہت کچھ گزر سکتی ہے۔ میں نے اکثر یہی دیکھا ہے کہ اگر ذرا بھی صبر و تحمل سے کام لوں تو جس پریشانی سے میں ما جنہ آ رہا ہوتا ہوں، وہ کاغذی غبارے کی طرح خود بخود منہدم ہو جاتی ہے۔"

اس چھوٹی سی نصیحت نے مجھے بے حد متاثر کیا۔ میں اب کئی سالوں سے بل کے مشورے پر عمل کر رہا ہوں اور اسی کا یہ نتیجہ ہے کہ میں اب شاذ و نادر ہی کسی چیز کے متعلق پریشان ہوتا ہوں۔

وقت بے شمار مسئلوں کو حل کر دیتا ہے۔ وقت ان مسائل کو بھی حل کر سکتا ہے جن کے متعلق آج پریشان ہیں۔

۲۲۔ بستر مرگ پر

از جوزف۔ ایل۔ ریان

سپروائزر فارن ڈویژن رائل ٹائپ رائٹر کمپنی

۱۵ جورڈن پلیس، راک ول سنٹر لانگ آئی لینڈ، نیو یارک

کئی سال ہوئے میں ایک قانونی مقدمے میں بطور ایک گواہ کے پیش ہوا جس سے مجھے بہت دماغی کوفت اور پریشانی ہوئی۔ جب مقدمہ ختم ہو گیا۔ اور میں گاڑی سے گھر آ رہا تھا، میں اچانک طور پر دل کے شدید دورے میں مبتلا ہو گیا۔ یہاں تک کہ مجھے سانس لینا بھی دشوار ہو گیا۔

جب میں گھر پہنچا، ڈاکٹر کو بلایا گیا۔ اور اس نے مجھے ایک انجکشن دیا۔ میں ابھی تک بستر پر نہیں لیٹا تھا کیونکہ میرے لئے ڈرائنگ روم کی میز سے ایک قدم آگے اٹھانا مشکل ہو گیا۔ جب مجھے ہوش آیا، کیا دیکھتا ہوں کہ آخری رسوم ادا کرنے کے لئے پادری پہلے ہی موجود ہوا ہے۔

میں نے اپنے گھر والوں کے چہرے دیکھے جن پر غم و اندوہ کے تاریک بادل چھائے ہوئے تھے۔ میں نے سمجھا کہ میری زندگی کے دن پورے ہو چکے ہیں۔ بعد ازاں مجھے

معلوم ہوا کہ ڈاکٹر نے بیوی کو اس ہولناک حقیقت کا سامنا کرنے کے لیے پہلے ہی تیار کر لیا تھا کہ میں غالباً تیس منٹ کے اندر اندر مر جاؤں گا۔ میرا دل اس قدر کمزور ہو چکا تھا کہ مجھے متنبہ کیا گیا کہ میں ایک لفظ بھی زبان سے نکالنے کی کوشش نہ کروں اور اپنی انگلی تک نہ ہلاؤں۔

میں پارسا اور متقی کبھی بھی نہیں رہا لیکن میں نے ایک چیز ضرور سیکھی تھی کہ خدا کے معاملات پر کبھی جرح نہیں کرنی چاہیے۔ چنانچہ میں نے اپنی آنکھیں بند کر لیں اور دل میں کہا "صرف تیری مرضی ہو گی ...... اگر اب ہو کر رہنا ہے تو فوراً تیری مرضی سے ہو گا۔"

جونہی میں نے اس خیال پر اپنی توجہ مرکوز کی۔ میں نے اپنے سارے جسم میں ایک قسم کا سکون محسوس کیا۔ میرا ڈر جاتا رہا اور میں نے جلدی جلدی اپنے آپ سے پوچھا کہ اس سے بدترین اور کیا ہو سکتا ہے؟ چنانچہ میں نے دیکھا کہ اس سے بھی بدترین اگر کوئی چیز ہو سکتی ہے تو وہ شدید درد کے ساتھ تشنج کی امکانی واپسی ہے۔ پھر سارا قصہ پاک ہو جائے گا۔ میں اپنے خالق سے جا ملوں گا اور مجھے ہر قسم کا سکون حاصل ہو جائے گا۔

میں اس صوفے پر پڑا رہا اور ایک گھنٹے تک انتظار کرتا رہا لیکن درد لوٹ کر نہ آیا۔ آخر کار میں نے اپنے آپ سے پوچھا کہ اگر اب کی بار میں نہ مرا تو میں اپنی زندگی کے ساتھ کیا کروں گا؟ میں نے مصمم ارادہ کر لیا۔ میں اپنی صحت کی بحالی کے لیے ہر ممکن کوشش کروں گا۔ میں اعصابی کشمکش اور پریشانیوں سے اپنا بیڑہ غرق نہیں کروں گا۔ بلکہ جس طرح بھی ہو سکے اپنی قوت کو دوبارہ حاصل کر کے رہوں گا۔

اس واقعے کو گذرے چار سال ہو چکے ہیں۔ اب میں نے اس حد تک دوبارہ قوت حاصل کر لی ہے کہ میری قلبی انتڑیوں کی ترقی کو دیکھ کر خود ڈاکٹر بھی متعجب ہے۔ اب میں ہرگز پریشان اور متفکر نہیں ہوتا۔ میرے اندر زندگی کا ایک نیا ولولہ اور ایک نیا جوش

ہے لیکن سچ عرض کرتا ہوں میں نے بدترین ——— اپنی متوقع موت ——— کا سامنا کیا
بچتا۔ اور پھر روبہ اصلاح ہونے کی کوشش نہ کی ہوتی تو مجھے یقین ہے کہ آج میں اس دنیا
میں نہ ہوتا۔ اگر میں نے بدترین کو قبول نہ کیا ہوتا۔ تو میرا یقین ہے کہ میں اپنے ہی ڈر اور
خوف سے مر گیا ہوتا۔

مسٹر ریان آج زندہ ہے کیونکہ اس نے اس طلسمی اصول پر عمل کیا ہے، جو
بدترین وقوع پذیر ہو سکتا ہے۔ اس کا سامنا کیجئے۔ (دیکھیے صفحہ ۱۰۰)

۲۳۔ تین سنہری اصول

از اورڈوے ٹیڈ

اعلیٰ تعلیم کے بورڈ کا چیئرمین

نیویارک (نیویارک)

پریشان رہنا ایک عادت ہے اور میں اس عادت کو بہت عرصہ قبل چھوڑ چکا ہوں۔ میرا یقین ہے کہ ان تین چیزوں کی بدولت اپنی پریشانی دور کر سکا ہوں۔

اول۔ میں اس قدر مصروف رہتا ہوں کہ میرے پاس اتنا وقت ہی نہیں رہتا کہ خود کو تباہ کرنے والی پریشانی کے متعلق کچھ سوچ سکوں یا اس میں مبتلا ہو سکوں میرے پاس تین بڑے کام ہیں، جن میں سے ہر ایک بجائے خود پورے وقت کا کام ہونا چاہیے۔ میں کولمبیا یونیورسٹی میں اجتماعوں کے سامنے لیکچر دیتا ہوں۔ میں نیویارک شہر کی اعلیٰ تعلیم کے بورڈ کا چیئرمین ہوں۔ میں ہارپر اینڈ برادرز کے اشاعتی ادارے کے شعبہ کتب معاشیہ و سماجیہ کا انچارج ہوں۔ ان تینوں کاموں کے اہم فرائض کے بعد میرے پاس تیوریاں چڑھانے، خفا ہونے، پریشان رہنے اور بل کھانے کے لئے کوئی وقت نہیں بچتا۔

دوم۔ جب میں ایک کام سے دوسرے کام کی طرف رجوع کرتا ہوں، تو میں پہلے

جس مسئلے کے متعلق سوچ رہا ہوتا ہوں، اس کے متعلق سارے خیالات اپنے دماغ سے نکال دیتا ہوں، میرا تجربہ ہے کہ ایک کام سے دوسرے کام کی طرف راغب ہونے سے دماغ تروتازہ اور شگفتہ ہوجاتا ہے اور روح کو نئی زندگی اور تازگی ملتی ہے ۔

سوم ۔ جب میں اپنی آفس ڈیسک بند کرتا ہوں میں ہمیشہ اپنے آپ سے کہتا ہوں کہ "یہ مسائل مسلسل چلے آرہے ہیں اور مسلسل چلے آئیں گے ۔ ان میں سے کئی ایسے غیر حل شدہ مسائل ہیں جو میری توجہ کے مستحق ہیں لیکن اگر میں یہ معاملات ہر شام کو اپنے ساتھ گھر لے جاؤں اور ان کے متعلق پریشان ہوتا رہوں تو میں اپنی صحت کو تباہ کرلوں گا اور اس کے علاوہ ان سے عہدہ برآ ہونے کے لئے میری ساری صلاحیتیں بھی فنا ہوجائیں گی ۔" پھر انہیں یہیں کیوں چھوڑ دیا جائے ؟ اور میں گھر جاکر سکون سے سو رہتا ہوں ۔

اور ڈوے چار اچھی عادتوں کا مالک ہے ۔ آپ کو یاد ہے کہ وہ کیا ہیں ؟

۲۴۔ طویل زندگی کا راز

از کونی میک

میں کوئی تریسٹھ سال سے بیس بال[1] کا پیشہ ور کھلاڑی چلا آ رہا ہوں۔ میں نے ۱۸۸۵ء کے قریب کھیلنا شروع کیا تھا اور اس وقت مجھے اس کی کوئی تنخواہ نہیں ملتی تھی۔ ہم خالی لاریوں پر کھیلتے، ٹین کے ڈبوں پر ٹھوکریں کھاتے اور گھوڑا گاڑیوں کی ٹریس بدلتے۔ جب کھیل ختم ہو جاتا ہم ایک دوسرے سے اپنی ٹوپیاں تبدیل کر کے معاملہ طے کر دیتے۔ یہ چھوٹی موٹی چیزیں میرے لئے خاصی اہمیت کی حامل تھیں۔ کیونکہ ایسی ہوں اور اپنے چھوٹے بہن بھائیوں کا میں ہی واحد سہارا تھا۔ بعض اوقات ہماری ٹیم کو اسٹابری یا گھونگھے کھا کر اپنا گزارہ چلانا پڑتا تھا۔

میرے پاس پریشان رہنے کے لئے کافی اور معقول وجوہات تھیں۔ میں بیس بال کا واحد منیجر ہوں جو متواتر سات سال تک شکست کھاتا رہا ہے۔ میں واحد منیجر ہوں جس نے ہزاروں کھیلیں ہاری ہیں۔ چند شکستوں کے بعد میں اس قدر پریشان ہونے لگتا کہ نہ تو مجھ سے کچھ کھایا پیا جاتا اور نہ مجھے نیند ہی آتی۔ لیکن پچیس سال ہوئے میں پریشانیوں سے آزاد ہو چکا ہوں۔ اور میرا دیانتدارانہ یقین ہے کہ اگر اس وقت میں نے پریشان

---

[1] BASE BALL راؤنڈرز کا سا اس سے پیچیدہ کھیل جو ریاستہائے متحدہ امریکہ میں رائج ہے

ہونے کا مدیقہ کہ خاکیا ہوتا تو میں آج سے بہت عرصہ پہلے قبر میں آرام کر رہا ہوتا۔

جب میں اپنی طویل زندگی میں اس وقت پیدا ہوا تھا جب لنکن پریذیڈنٹ تھا، پر پیچھے مڑ کر دیکھتا ہوں مجھے یقین ہو گیا ہے کہ میں مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کر کے پریشانیوں سے محفوظ رہ سکا ہوں۔

۱۔ میں نے محسوس کیا کہ پریشان ہونا حماقت سے کم نہیں۔ اس سے مجھے فائدہ تو کوئی نہیں ہوتا، البتہ میری زندگی ضرور تباہ ہو رہی ہے۔

۲۔ میں نے دیکھا کہ یہ میری صحت کا بیڑا غرق کر رہی ہے۔

۳۔ میں مستقبل کے کھیل کھیلنے کے متعلق تجویزیں سوچنے اور کام کرنے میں اس معروف ہو گیا کہ میں جن کھیلوں میں ہار چکا تھا، ان پر پریشان ہونے کے لیے میرے پاس کوئی وقت ہی نہ رہا۔

۴۔ آخر کار میں نے یہ اصول بنا لیا کہ کھیل ختم ہونے کے چوبیس گھنٹوں کے گزرنے سے پہلے میں کسی کھلاڑی کو اس کی غلطیوں کی طرف متوجہ نہ کرتا۔ ابتدائی زمانے میں کھلاڑیوں کے ساتھ تو تو میں میں سے ہاتھا پائی تک نوبت پہنچ جاتی تھی۔ اگر ہماری ٹیم ہار جاتی تو میرے لیے یہ ناممکن تھا کہ میں کھلاڑیوں پر نکتہ چینی نہ کرتا اور ان کی خامیوں پر تلخ مباحثے نہ شروع ہو جاتے۔ میں نے دیکھا کہ اس سے پریشانیوں میں اضافہ ہونے کے سوا اور کچھ نہیں ہوتا۔ اگر دوسروں کے سامنے کسی کھلاڑی پر نکتہ چینی کی جائے تو وہ بہت بددل ہو جاتا ہے اور تعاون سے گریز کرنے لگتا ہے۔ فی الواقع اس کی تلخی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ چونکہ مجھے یقین نہیں ہوتا تھا کہ شکست کے فوراً بعد اپنی زبان پر قابو میں پا سکوں گا۔ میں نے اپنا یہ اصول بنا لیا کہ شکست کے بعد کھلاڑیوں سے کبھی نہ ملتا۔ اگلے روز تک میں ٹھنڈا پڑ جاتا اور ان کے ساتھ تلخ گفتگو کی نوبت نہ آتی۔ اس وقت غلطیاں اتنی بڑی نظر نہ آتیں اور میں سکون اور دل جمعی کے ساتھ بات کر سکتا۔ لوگ بھی ناراض نہ ہوتے اور اپنی مدافعت کی بجائے کام ہی کی کوشش کرتے۔

۵۔ میں نے غلطیاں نکال کر اور نکتہ چینی کر کے کھلاڑی کو پست ہمت اور بددل کرنے کے

بجائے تعریف و تحسین کرکے ان کا حوصلہ بڑھانے کی کوشش کی۔ میں ہر ایک سے اچھی طرح اور نرمی سے پیش آنے کی کوشش کرتا ہوں۔

۶۔ میں نے دیکھا کہ جب میں تھکا ہوا ہوتا ہوں اس وقت میں زیادہ پریشان ہونے لگتا ہوں۔ چنانچہ میں رات کو دس گھنٹے سونے اور دوپہر کو قیلولہ کرنے لگا۔ میرا اندازہ ہے کہ پانچ منٹ کا قیلولہ بھی کافی مدد کرتا ہے۔

۷۔ میرا یقین ہے کہ بروقت کام تک پریشانیوں سے بچ سکا اور اپنی زندگی کو طویل بنا سکا ہوں۔ میری عمر پچاسی سال کی ہو چکی ہے اور ابھی تک میرا ریٹائر ہونے کا کوئی ارادہ نہیں۔ اگر میں نے پھر وہی پرانی حرکتیں شروع کر دیں تو میں سمجھوں گا کہ میں بوڑھا ہو رہا ہوں۔

کوئی میک پریشانیوں سے بچنے کی کتاب نہیں پڑھی، اس نے اپنے اصول خود بنائے۔ آپ کیوں نہیں اصولوں کی ایک فہرست بنا لیتے جو ماضی میں آپ کے لئے کارآمد ثابت ہوئے ہیں اور انھیں یہاں لکھ لیتے؟

پریشانیوں پر غالب آنے کے طریقے جو میرے لئے مفید ثابت ہوئے۔

۱ .. ..

۲ .. ..

۳ .. ..

۴ .. ..

۲۵- ایک وقت میں ایک

از جان ہومر ملر

"مصنف: ذرا اپنے آپ کو دیکھیے"

کئی سال پہلے میں نے دریافت کر لیا تھا کہ اگر میں اپنی پریشانیوں سے بھاگنے کی کوشش کروں گا تو ان سے بچ نہیں سکوں گا لیکن اگر میں ان کی طرف اپنا ذہنی رویہ تبدیل کر لوں تو انہیں آسانی سے ختم کر سکوں گا۔ مجھے معلوم ہوا کہ میری پریشانیاں میرے ظاہر میں نہیں بلکہ میرے باطن میں ہیں۔

جوں جوں میری زندگی گزرتی گئی مجھے اندازہ ہوتا گیا کہ وقت خود بخود میری بہت سی پریشانیوں کو حل کر دیتا ہے۔ درحقیقت اکثر اوقات میرے لیے یہ یاد رکھنا مشکل ہو جاتا ہے کہ ایک ہفتہ پہلے میں کس چیز کے متعلق پریشان تھا۔ چنانچہ میں نے یہ اصول بنا لیا ہے کہ کسی مسئلے پر پیچ و تاب نہ کھایا جائے جب تک کہ اسے کم از کم ایک ہفتہ نہ گزر جائے۔ بے شک یہ درست ہے کہ میں ایک ہفتے تک ایک وقت میں ایک شئے کو اپنے دماغ سے بالکل ہی نہیں نکال سکتا لیکن میں اتنا ضرور کرتا ہوں کہ اسے مقررہ میعاد کے ختم ہونے تک اپنے دماغ پر حاوی نہیں ہونے دیتا۔ اس وقت تک یا تو مسئلہ حل ہو چکا ہوتا ہے اور یا پھر میرے ذہنی رویے

۔میں اس قدر بتدریج آتی ہوتی ہے کہ مجھے اس کے متعلق کوئی اتنی پریشانی محسوس نہیں ہوتی۔
اس سلسلے میں مجھے سر ولیم اوسلر کے فلسفے کو پڑھنے سے بڑی مدد ملی ہے۔ سر ولیم اوسلر نہ صرف ایک اعلیٰ درجے کے طبیب ہی تھے بلکہ سب سے بڑے فن — فن حیات — کے بھی نباض تھے۔ ان کے ایک بیان نے پریشانیوں سے بچنے میں میری بڑی مدد کی ہے انہوں نے ایک ڈنر کے موقع پر تقریر کرتے ہوئے کہا تھا کہ "میری کامیابی کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ مجھ میں اس قدر قوت ہے کہ میں آج کے کام کو ترتیب اور پوری محنت و قابلیت کے ساتھ سرانجام دے سکوں اور مستقبل کو خود اس کے اوپر چھوڑ دیتا ہوں۔"
اپنی مشکلات سے نپٹنے کے لئے میں نے ایک طوطے کو پنجرے میں بند کرکے لٹکا دیا تھا۔ جب کلب کے ممبر دروازے میں سے داخل ہوتے، طوطا بار بار وہی الفاظ دہراتا جو اسے سکھائے گئے تھے۔ "ایک وقت میں ایک، دوستو ایک وقت میں ایک،" تمہارا بھی یہی اصول ہونا چاہئے۔
والد صاحب نے مجھے مشکلات پر غالب آنے کا طریقہ بتاتے ہوئے کہا: "ایک وقت میں ایک دوستو" ایک وقت میں ایک۔ میں نے دیکھا ہے کہ اپنی مشکلات سے ایک ایک کرکے نپٹنے سے ضروری فرائض اور غیر مختتم مصروفیتوں کے درمیان مجھے سکون اور اطمینان برقرار رکھنے میں بڑی مدد ملتی ہے۔ چنانچہ میں ہمیشہ اسی پر عمل کرنے کی کوشش کرتا ہوں۔ "ایک وقت میں ایک دوستو، ایک وقت میں ایک۔"
پریشانیوں پر غالب آنے کا یہاں پھر ایک بنیادی اصول بیان کیا گیا ہے۔
"دن روک کمروں" میں رہیے۔ آپ بھولے نہیں، پھر اس باب کو دوبارہ پڑھ ڈالئے (دیکھئے صفحہ ۹)

۲۶- سبز روشنی

از جوزف - ایم - کوٹر

(بشکریہ ستار گوالیورو تسنیم گو رباؤ کواس)

بچپن سے لے کر بلوغت تک اور لڑکپن کے عالم سے جوانی تک میں ایک پیشہ ور متفکر رہا ہوں۔ میری پریشانیاں بے شمار اور گوناگوں قسم کی تھیں۔ بعض کو حقیقت سے بھی تعلق تھا اور بعض محض تخیل کی پیداوار تھیں۔ شاذ ہی ایسا موقع آتا جب میرے سامنے پریشان ہونے کے لئے کوئی چیز نہ ہوتی ۔۔۔ اور اس وقت میں اس خوف سے پریشان ہونے لگتا کہ میں کسی چیز کو نظر انداز کر رہا ہوں

دو سال ہوئے میں نے یہ رویہ ترک کر دیا اور ایک نیا طرز زندگی اختیار کر لیا۔ میں نے محسوس کیا کہ مجھے اپنی خامیوں اور بہت تھوڑی بہت خوبیوں کا تجزیہ کرنے کی ضرورت ہے چنانچہ میں نے اپنی خوبیوں اور خامیوں کی ایک تحقیقی اور بے لاگ اخلاقی فہرست تیار کی اور اس سے صاف واضح ہو گیا کہ میری پریشانیوں کی حقیقی وجوہات کیا تھیں۔

حقیقت یہ تھی کہ میں صرف آج کے لئے زندہ نہیں رہ سکتا تھا۔ میں ماضی کی غلطیوں پر کڑھتا اور مستقبل کے مبہم اور بے نام اندیشوں کے متعلق پریشان رہتا تھا۔

مجھے بار بار کہا گیا کہ "آج ہی وہ کل ہے جس کے متعلق تم کل پریشان تھے"۔ لیکن میری سمجھ میں کچھ نہیں آتا تھا۔ مجھے مشورہ دیا گیا کہ "اپنی زندگی کے لئے صرف چوبیس گھنٹوں کا پروگرام بناؤ اور اس پر عمل کرنے کی کوشش کرو"۔ مجھے بتایا گیا کہ "آج کا دن واحد دن ہے جس پر تمہیں کوئی اختیار حاصل ہے۔ اور یہ کہ تمہیں ہر روز اپنے وقت سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کی کوشش کرنی چاہیئے"۔ مجھے سمجھایا گیا کہ اگر میں نے اس اصول پر عمل کرنے کی کوشش کی تو میں اس قدر مصروف رہوں گا۔" مجھے کسی اور دن ——— ماضی یا مستقبل ——— کے متعلق پریشان ہونے کی ضرورت نہیں رہے گی۔ یہ مشورہ بہت اچھا اور منطقی تھا لیکن مجھے اس قسم کے سخت خیالات اپنے لئے غیر مفید نظر آئے۔

پھر تاریکی میں مجھے ایک شمع جھلملاتی ہوئی دکھائی دی اور مجھے جواب مل گیا ——— آپ کے خیال میں یہ جواب کہاں سے ملا ہوگا؟ نارتھ ویسٹرن ریلوے کے ایک پلیٹ فارم پر، ۳۱ مارچ ۱۹۴۵ء کو سات بجے شام، میرے لئے یہ بہت اہم لمحہ تھا یہی وجہ ہے کہ یہ مجھے اچھی طرح یاد ہے۔

ہم گاڑی میں چند دوستوں کو الوداع کہنے آئے تھے اور اب گھر جا رہے تھے۔ وہ چھٹی منا کر ایک بحری جہاز پر واپس جا رہے تھے۔ جنگ ابھی تک جاری تھی اور اس سال گاڑیوں میں بھیڑ بہت زیادہ تھی۔ اپنی بیوی کے ساتھ گاڑی پر سوار ہونے کی بجائے میں پلیٹ فارم پر گھومنے لگا۔ میں ایک منٹ کے لئے کھڑا ہو کر مہیب اسٹیم انجن کی طرف دیکھنے لگا۔ اسی اثنا میں میری نظر پٹڑی پر پڑی اور میں نے ایک بہت بڑا اشارہ بردار (جھنڈی) دیکھا۔ ایک کہربائی روشنی آ رہی تھی۔ فی الفور یہ روشنی سبز میں تبدیل ہو گئی۔ اسی وقت انجن نے وسل دیا اور میں نے "سب سوار ہو جاؤ" کا واقف اشارہ سنا۔ چند سیکنڈوں کے اندر مہیب انجن اپنے تین سو میل کے سفر کے لئے حرکت کرنے لگا۔

میرا دماغ ادھیڑ بن میں مصروف ہو گیا۔ میرے سامنے کوئی چیز واضح ہو رہی تھی۔ میں

لہ فردا سلہ دیروز

ایک سفر کا تجربہ کر رہا تھا۔ اچانک یہ مجھ پر منکشف ہو گیا۔ اس انجینیر نے مجھے جواب کہا کہ دیا تھا جسے میں تلاش کر رہا تھا۔ وہ اتنے لمبے سفر پر صرف ایک سبز روشنی کے سہارے روانہ ہو رہا تھا۔ اگر میں اس کی جگہ ہوتا تو میں اپنے سارے سفر کے دوران کی تمام سبز روشنیاں اسی وقت دیکھنا چاہتا، حالانکہ یہ بات ناممکن ہے لیکن اپنی زندگی کے ساتھ میں بالکل یہی کچھ کر رہا تھا ــــ میں اسٹیشن پر بیٹھا ہوا تھا میری کوئی منزل نہیں تھی۔ کیونکہ جو کچھ مجھ سے بہت دور آگے تھا، میں اسے بھی دیکھنے کی انتہائی کوشش کر رہا تھا۔

میرے خیالات میں سلجھاؤ پیدا ہونے لگا۔ انجینیر کو ان مشکلات کے متعلق کوئی پریشانی نہیں تھی جن سے میلوں آگے واسطہ پڑنے کا امکان تھا۔ ممکن ہے کہ گاڑی لیٹ ہو جائے رفتار میں کمی آ جائے لیکن اس مقصد کے لئے ان کے پاس سگنل سسٹم نہیں؟ پیلی روشنی ــــ رفتار دھیمی کیجئے اور گاڑی کو آہستہ چلایئے۔ سرخ روشنی ــــ آگے فی واقع خطرہ ہے، رک جایئے۔ اسی وجہ سے گاڑی کو سفر زیادہ محفوظ ہوتا ہے ذریعہ اچھا سگنل سسٹم ہے!

میں نے اپنے آپ سے پوچھا "تم اپنی زندگی کے لئے کوئی اچھا سگنل سسٹم کیوں نہیں اختیار کر لیتے؟" میرا جواب تھا ــــ "ہاں میرے پاس ہے۔ اللہ تعالیٰ نے مجھے یہ مجھے عطا کیا ہے۔ یہ اسی کے اختیار میں ہے اس لئے ضرور "حفاظت زدک" ہوگا" میں ایک سبز روشنی کی تلاش کرنے لگا "یہ کہاں سے مل سکتی ہے؟" "خوب" وہ خدا جس نے سبز روشنیاں تخلیق کی ہیں، یہ اسی سے کیوں نہ مانگوں؟ چنانچہ میں نے ایسا ہی کیا۔

اب میں ہر روز صبح کے وقت دعا مانگتا ہوں اور مجھے دن کے لئے سبز روشنی مل جاتی ہے بعض اوقات مجھے کہربائی روشنی بھی حاصل ہو جاتی ہے جو میری تیز رفتار کو ذرا مدھم کر دیتی ہے۔ کبھی کبھار سرخ روشنی بھی نظر آ جاتی ہے جو مجھے بہت آگے بڑھنے سے روکتی ہے۔

دو سال گزر گئے ہیں اس دن کے بعد پھر کبھی پریشان نہیں ہوا۔ ان دو سالوں کے دوران میں مجھے سات سو سے زیادہ سبز روشنی دکھائی دی ہیں اور زندگی کا سفر اتنا آسان ہو گیا ہے کہ مجھے کسی قسم کی پریشانی لاحق نہیں ہوتی کہ آئندہ روشنی کا کیا رنگ ہوگا۔ خواہ کوئی رنگ بھی ہو مطلق پرواہ نہیں۔ اگر میں قدم بڑھائے جاؤں تو خود بخود معلوم ہو جائے گا۔ کہ مجھے اب کیا کرنا چاہیئے۔

۴۷۔ راک فیلر کی کہانی

جان۔ ڈی۔ راک فیلر سینئر تینتیس ۳۳ سال کی عمر میں لکھ پتی بن چکا تھا اور تینتالیس ۴۳ سال کی عمر میں اس نے دنیا میں تیل کی سب سے بڑی اجارہ دار کمپنی۔ سٹینڈرڈ آئل کمپنی ـــــ قائم کر لی تھی لیکن ۵۳ ویں سال وہ کہاں تھا؟ ترپن سال کی عمر میں پریشانیاں نکال چکی تھیں۔ تفکرات اور اعصاب زدگی کی زندگی اس کی صحت کا پہلے ہی دیوالہ نکال چکی تھی اس کے ایک سوانح نگار جان۔ کے۔ ونکلر کے الفاظ میں "ترپن سال کی عمر میں وہ ایک ممی ۱؎ کی مانند نظر آتا تھا۔"

ترپن سال کی عمر میں ہاضمے اور معدے کی عجیب و غریب اور پراسرار بیماریوں نے راک فیلر پر حملہ کیا اور پلکوں سمیت اس کے سارے بال گرا دیئے۔ صرف اس کی بھنوؤں کی ہلکی سی لکیر باقی رہ گئی "اس کی حالت اس قدر خطرناک ہو چکی تھی" ونکلر لکھتا ہے کہ "یہاں راک فیلر انسانی دودھ پر گزر اوقات کرنے کے لئے مجبور ہو گیا" ڈاکٹروں کے خیال کے مطابق وہ ایلوپیشیا میں مبتلا ہو گیا تھا، جو گنجے پن کی ایک صورت ہے۔ اور اس کی ابتدا عموماً اعصاب سے ہوتی ہے۔ گنجے پن کی وجہ سے اس کی صورت اس قدر ڈراؤنی ہو گئی کہ مجبور ہو کر وہ کلاہ کاسہ پہننے لگا۔ بعد ازاں اس نے پانچ سو ڈالر میں وگ بنوائے اور اپنی باقی ساری عمر یہی روپہلی وگ پہنتا رہا۔

۱؎ حنوط زدہ نعش۔

عالم شباب میں راک فیلر کی جسمانی ساخت آہنی تھی۔ اس نے ایک زراعتی فارم پر پرورش پائی تھی اور اس زمانے میں اس کے بازو تنومند، اس کی کاٹھی مضبوط اور سیدھی اس کی ٹانگیں لکڑی کی طرح سخت اور اس کی چال میں تیز چالاکی اور پرندوں کی سی پھرتی تھی۔

لیکن ترپن سال کی عمر میں — جب کہ اکثر لوگ ابھی تک شباب کا لطف اٹھا رہے ہوتے ہیں — اس کے کندھے خمیدہ ہو گئے تھے اور اس کی چال میں لڑکھڑاہٹ پیدا ہو گئی۔ اس کا ایک دوسرا سوانح نگار جان ٹی۔ فلین کہتا ہے "جب اس نے آئینے میں اپنی صورت دیکھی۔ تو اسے ایک بوڑھا آدمی نظر آیا۔ مسلسل کام، پیہم پریشانیاں، بے خوابی راتیں، گالیوں کی بوچھاڑ، ورزش اور آرام کی عدم موجودگی اپنا رنگ دکھانے لگے۔ انہوں نے اس کے جسم کا رس نکال لیا تھا اور اسے گھٹنوں پر جھکا دیا۔ وہ اب دنیا کا امیر ترین شخص تھا۔ پھر بھی اسے ایسی خوراک پر بسر اوقات کرنی پڑتی تھی جسے ایک گداگر بے نوا بھی ٹھکرا دے۔ اس کی ہفتہ وار آمدنی دس لاکھ ڈالر تھی۔ لیکن جو کچھ وہ کھاتا کیا تھا؟ فقط دودھ اور چند بسکٹ۔ ڈاکٹروں نے اسے صرف یہی کھانے کی اجازت دی تھی۔ اس کی کھال کا رنگ زائل ہو چکا تھا اور وہ ایک پرانی چرمی جھلی کی مانند نظر آتی تھی جو اس کی ہڈیوں پر مضبوطی سے کس دی گئی تھی اور طبی مشورے کے سوا اسے دنیا میں کوئی چیز نہ بچا سکی، جسے بہترین روپے کے عوض خریدا جا سکتا تھا۔

یہ سب کیسے ہوا؟ پریشانیاں، تفکرات، صدمات، دباؤ اور کشمکش کی زندگی اور اعصابی تناؤ اس چیز کے ذمہ دار تھے۔ سچ پوچھیے تو وہ موت کی آغوش میں پہنچ چکا تھا۔ تیئیس سال کی عمر میں بھی راک فیلر اتنے آہنی عزم کے ساتھ اپنے نصب العین کے پیچھے لگا ہوا تھا کہ اس کے جاننے والوں کے الفاظ میں اچھے سودے کی خبر کے سوا کوئی چیز اس کے چہرے کو گلنار نہ کر سکتی۔ جب اسے کہیں سے معقول منافع ہوتا۔ تو وہ ایک عجیب

وغریب قسم کا جنگی رقص کرتا — اپنی ٹوپی اُتار کر فرش پر پھینک دیتا اور اس پر ناچ
ناچنے لگتا لیکن اگر اسے خسارہ ہوتا وہ بیمار پڑ جاتا! اس نے ایک دفعہ گریٹ لیکس کے
راستے چالیس ہزار ڈالر کا اناج ایک دخانی جہاز کے ذریعہ باہر بھیجا۔ اس کا بیمہ نہیں کرایا گیا تھا،
کیونکہ رقم بہت زیادہ تھی، کتنی؟ ایک سو پچاس ڈالر۔ اس رات جھیل ایری میں خوفناک
طوفان آیا۔ راک فیلر جہاز کے تباہ ہونے کے متعلق اس قدر متردد اور پریشان تھا کہ جب اس
کا شریک کار جارج گارڈنر صبح کے وقت دفتر پہنچا تو اس نے دیکھا کہ راک فیلر نہایت
بے قراری سے فرش پر ٹہل رہا ہے۔

"جلدی کرو" اس نے کانپتی ہوئی آواز میں کہا۔ "اگر دیر ہو گئی تو جلد از جلد جہاز
کا بیمہ کرا لو۔" گارڈنر شہر کی طرف بھاگا اور بیمہ کرا آیا۔ لیکن جب وہ واپس دفتر پہنچا تو اس
نے راک فیلر کو پہلے سے بھی بدتر اعصابی حالت میں دیکھا۔ گارڈنر کی عدم موجودگی میں
ایک تار آیا تھا کہ جہاز لنگر انداز ہو چکا ہے اور طوفان سے بالکل صحیح سلامت نکل آیا ہے
اس کی حالت بہت خراب ہو چکی تھی کیونکہ انہوں نے ڈیڑھ سو ڈالر خواہ مخواہ ضائع کر
دیئے تھے، درحقیقت اسے اس "نقصانِ عظیم" سے اس قدر صدمہ پہنچا کہ وہ شدید بخار
میں مبتلا ہو گیا اور اسے گھر جا کر آرام کرنا پڑا۔

ذرا سوچئے! کہ اس وقت اس کی فرم پانچ لاکھ ڈالر سالانہ کما رہی تھی — پھر بھی اسے
ڈیڑھ سو ڈالر ضائع ہونے پر اس قدر صدمہ پہنچا کہ اسے گھر جا کر آرام کرنا پڑا!

اس کے پاس کھیل کے لئے وقت نہیں تھا۔ آرام و تفریح کے لئے وقت نہیں تھا، روپیہ
بنانے اور اتوار کو سکول میں پڑھانے کے سوا اس کے پاس کسی چیز کے لئے وقت نہیں تھا!
جب اس کے شریک کار جارج گارڈنر نے تین دوسرے حصہ داروں کے ساتھ مل کر
دو ہزار ڈالر میں ایک پرانی بادبانی کشتی خریدی تو راک فیلر حیران رہ گیا۔ اس نے اس
میں باہر جانے اور تفریح کرنے سے انکار کر دیا۔ ایک روز گارڈنر نے اسے سنیچر کی سہ پہر کو دفتر

پی آم کرتے دیکھا اور اس سے التجا کی کہ "جان آؤ، ہم ذرا کشتی پر باہر گھوم آئیں۔ اس سے تمہاری صحت کو فائدہ پہنچے گا، اور کاروبار کے متعلق بھول جاؤ۔ کبھی کبھار تفوڑی سی تفریح اور ہنسی مذاق بھی کیا کرو۔" راک فیلر نے اسے قہر آلود نظروں سے دیکھا اور ہونٹ کاٹتے ہوئے جواب دیا۔ "جارج گارڈنر، میں نے تم جیسا فضول خرچ کبھی نہیں دیکھا۔ تم جنگوں میں اپنی ساکھ کو بھی نقصان پہنچا رہے ہو اور ساتھ ہی میری ساکھ کو بھی۔ یہ بات یاد رکھو کہ پہلی چیز تمہیں یہ معلوم ہوگی کہ تم اپنا کاروبار تباہ کر رہے ہو۔ میں تمہاری کشتی پر نہیں جانا چاہتا۔ میں اس کی صورت تک دیکھنے کا روادار نہیں!" اور وہ سنیچر کی ساری سہ پہر شام تک دفتر میں بیٹھا گھس گھس کرتا رہا۔

اپنی ساری کاروباری زندگی کے دوران میں یہی ظرافت کی محرومی اور تناظر کی کمی اس کی طبیعت کا عنصر رہی۔ کئی سال بعد اس نے کبھی بھی اپنے آپ کو یہ یاد دلائے بغیر اپنا سر تکیے پر نہیں رکھا کہ ممکن ہے میری کامیابی عارضی ہو۔

لاکھوں کروڑوں میں کھیلنے کے باوجود اس نے کبھی بھی اپنے آپ کو یہ یاد دلائے بغیر اپنا سر تکیے پر نہیں رکھا کہ "ممکن ہے میری کامیابی عارضی ہو۔" پھر اس میں تعجب کی بات ہی کون سی ہے کہ اس کی صحت کا دیوالہ نکل گیا۔ اس کے پاس کھیل تفریح کے لئے کوئی وقت نہ تھا۔ وہ کبھی تھیٹر نہیں گیا۔ اس نے کبھی تاش نہیں کھیلا۔ وہ کبھی کسی پارٹی میں شامل نہیں ہوا۔ مارک ٹوین کے الفاظ میں "یہ شخص روپے کے پیچھے پاگل ہو چکا تھا۔" ہر اعتبار سے باشعور مگر روپے کے پیچھے "پاگل"!

کلیولینڈ کے ایک قصبے رچرڈسن ہو مور میں ایک دفعہ راک فیلر نے اپنے ایک پڑوسی کے سامنے تسلیم کیا کہ "میری بھی خواہش تھی کہ کوئی مجھ سے پیار کرے۔" لیکن وہ اس قدر ترش مزاج اور سرد مہر تھا کہ اکثر لوگ اسے ناپسند کرتے تھے۔

مارگن تو ایک دفعہ اس کے رویے سے مایوس ہو کر اس کے ساتھ ہر قسم کا لین دین ہی

بند کرنے لگا تھا۔ "مجھے یہ آدمی پسند نہیں۔" اس نے تھنے پُھلا کر کہا۔ "میں اس کے ساتھ کسی قسم کا لین دین نہیں رکھنا چاہتا۔" راک فیلر کا حقیقی بھائی اس سے اس قدر نفرت کرتا تھا کہ اس نے "خاندانی قطعے" سے اپنے بیوی بچوں کی نعشیں تک نکال لیں۔ "میرے خون کا کوئی حصہ دار بھی۔" اس نے کہا۔ "اس زمین میں کبھی آرام نہیں کرے گا۔ جس پر راک فیلر کا قبضہ ہو۔" راک فیلر کے ملازمین اور معاونین اس سے خائف رہتے تھے۔ اور ستم ظریفی کی انتہا یہ ہے کہ راک فیلر ان سے ڈرتا تھا۔ اسے ڈر رہتا تھا کہ وہ دفتر سے باہر جا کر باتیں کریں گے اور رازوں کو طشت از بام کر دیں گے۔" اسے انسانی فطرت پر اس قدر بھروسہ تھا کہ جب اس نے تیل صاف کرنے والے کارخانے کے ایک مالک کے ساتھ ایک دس سالہ معاہدے پر دستخط کئے تو اس نے اس شخص سے وعدہ لے لیا کہ وہ اس کے متعلق کسی کو کیا اپنی بیوی کو بھی نہیں بتائے گا۔ "منہ بند رکھو اور کاروبار چلاؤ" —— یہ اس کا ماٹو تھا۔

پھر جب اس کا عروج نصف النہار تک پہنچ گیا، اس کے گھر سونا اس طرح بہتا چلا آرہا تھا۔ وسیلویس کے پہاڑوں سے گرم تندہ لاوا نکل رہا ہو۔ اس کی پرائیویٹ دنیا کا بیڑہ غرق ہو گیا۔ اس سٹینڈرڈ آئل کمپنی کے بڑے جنگجو بیرنز کے خلاف کتابیں اور مضامین لکھے جانے لگے! اس ریلوے کے ساتھ مل کر خفیہ کٹوتیاں کرنے اور اپنے مخالفین کو بے رحمی سے کچلنے کے الزامات لگائے گئے۔

پنسلوینیا کے تیل کے چشموں میں جان ڈی راک فیلر سے دنیا میں سب سے زیادہ نفرت کی جاتی تھی جن لوگوں کو اس نے کچلا تھا، انہوں نے اس کا بُت بنا کر اسے تختۂ دار پر چڑھایا ان میں سے اکثر اس کی مرجھائی ہوئی گردن کے گرد رسا ڈال کر اسے سیب کے درخت سے لٹکا دینا چاہتے تھے۔ تلخی اور غصے سے بھرے ہوئے خطوط اس کے دفتر میں آنے لگے جن میں اسے قتل کی دھمکیاں دی جاتیں۔ اس کو محافظین کا ایک دستہ ملازم

؎ تعلقدار، جاگیردار، انگلستان کا وہ امیر جس کو لارڈ کا خطاب ملا ہو۔

رکھنا پڑا۔ تاکہ اس کے دشمن اسے ہلاک نہ کر سکیں۔ اس نے اس نفرت کے طوفان کو نظرانداز کرنے کی کوشش کی۔ ایک دفعہ اس نے خشک مزاجی سے کہا تھا "آپ مجھے ٹھوکریں لگا سکتے ہیں۔ گالیاں دے سکتے ہیں۔ بشرطیکہ مجھے اپنی مرضی کر لینے دیں" لیکن آخر کار اسے معلوم ہو گیا کہ وہ بھی ایک انسان ہے۔ وہ نفرت کو برداشت نہیں کر سکتا — اور نہ ہی فکر و تردد کو۔ اس کی صحت روز بروز گرتی جا رہی تھی۔ وہ اپنے اس نئے دشمن — بیماری — سے بھونچکا رہ گیا۔ اس نے اس پر اس قدر شدید حملہ کیا تھا کہ اسے اندر سے کھوکھلا کر دیا۔ شروع شروع میں اس نے اپنی گاہے بگاہے کی ناسازئ طبع کو چھپانے کی کوشش کی۔ اس نے اپنے دماغ سے بیماری کے تصور کو نکالنے کی جدوجہد کی لیکن مسلسل بے خوابی، بدہضمی، بالوں کا جھڑ جانا — ساری شکست اور پریشانی کی جسمانی نشانیاں — ان سب سے انکار نہیں کیا جا سکتا تھا۔ آخر اس کے ڈاکٹروں نے اسے لرزہ خیز حقیقت سے آگاہ کر دیا، وہ اپنی دولت اور اپنی زندگی — دونوں میں کسی ایک کو منتخب کر سکتا تھا انہوں نے اسے متنبہ کیا کہ یا تو اسے ریٹائر ہو جانا چاہیے اور یا مرنے کے لئے تیار رہے، وہ سبکدوش ہو گیا لیکن سبکدوش ہونے سے پہلے ہی پریشانی، لالچ اور خوف اس کی صحت کو تباہ کر چکے تھے۔ جب امریکہ کی نامور سوانح نگار خاتون ایڈا ٹاربل نے اسے دیکھا۔ تو اسے سخت صدمہ پہنچا۔ وہ لکھتی ہے "اس کے چہرے سے بے پناہ لمبی عمر کا اظہار ہوتا تھا۔ میں نے اس سے زیادہ بوڑھا انسان کبھی نہیں دیکھا" بوڑھا؟ کیوں؟ راک فیلر نے میکارتھر سے کئی سال چھوٹا تھا۔ جب اس نے فلپائن فتح کیا تھا۔ لیکن اس کی جسمانی حالت اس قدر ردی ہو چکی تھی کہ ایڈا ٹاربل بھی اس پر ترس کھانے لگی! اس نے اپنی شہرۂ آفاق کتاب لکھتے وقت سٹینڈرڈ آئل کمپنی اور اس کے اغراض و مقاصد کی مذمت کی۔ جنہوں نے ایک انسان کو تباہی کے غار تک پہنچا دیا تھا۔ یقیناً اس کے پاس کوئی ایسی معقول وجہ نہ تھی جس سے وہ اس انسان سے پیار کر سکتا۔

جس نے اس عالمگیر بلا کی تعمیر کی تھی۔ وہ اس پر صرف ترس کھا سکتی تھی چنانچہ وہ لکھتی ہے کہ "جب میں نے جان۔ ڈی۔ راک فیلا کو سنڈے سکول کی کلاس کو پڑھاتے دیکھا تو وہ تعجب اور اشتیاق سے ان لوگوں کے چہروں کو دیکھ رہا تھا جو اس کے ارد گرد بیٹھے تھے —— میں نے ایک جذبہ محسوس کیا جس کی مجھے امید نہیں تھی۔ اور وقت نے جس کی شدت میں اضافہ کر دیا۔ مجھے اس پر رحم آنے لگا۔ میں خوف سے زیادہ کسی خوف ناک ساتھی کو نہیں جانتی"۔

جب ڈاکٹروں نے راک فیلا کی زندگی بچانے کی ذمہ داری قبول کی۔ تو انہوں نے اسے تین اصول بتائے جن پر وہ آخری دم تک حرف بحرف عمل کرتا رہا اور وہ اصول مندرجہ ذیل ہیں:-

۱۔ فکر و تردد سے گریز کیجیے۔ کسی حالت میں بھی کسی چیز کے متعلق پریشان نہ ہو جیے۔

۲۔ اپنے جسم کو آرام پہنچائیے اور کھلی ہوا میں کافی دیر تک ہلکی ورزش کیجیے۔

۳۔ اپنی خوراک کا خاص خیال رکھیے، جب بھی تھوڑی سی بھوک باقی ہو کھانے سے ہاتھ کھینچ لیجیے۔

جان۔ ڈی۔ راک فیلا ان اصولوں پر عمل کرنے لگا اور غالباً انہی نے اس کی جان بچائی وہ کام سے سبکدوش ہو گیا۔ اس نے گولف کھیلنا سیکھا۔ وہ باغبانی میں دلچسپی لینے لگا اور اپنے پڑوسیوں سے ہنسی مذاق کرنے لگا، وہ مختلف قسم کے کھیل کھیلنے اور گیت گنگنانے لگا۔

لیکن اس نے اس کے علاوہ بھی کچھ کیا۔ "اذیت کے ایام اور بے خوابی کی راتوں کے دوران میں" ونکلر لکھتا ہے "جان کو سوچنے کا موقع ملا، وہ دوسرے لوگوں کے متعلق سوچنے لگا اس نے یہ فوراً چھوڑ دیا کہ کس قدر روپیہ کما سکتا ہے۔ اس کے بجائے وہ سوچنے لگا کہ وہ کس قدر روپے کے عوض انسانی مسرت خرید سکتا ہے"۔

مختصر یہ کہ اب راک فیلر نے لاکھوں روپیہ تقسیم کرنا شروع کر دیا۔ شروع شروع میں یہ کوئی آسان کام نہ تھا۔ لوگ اس کا روپیہ لیتے ہوئے بھی جھجکتے تھے۔ جب اس نے ایک گرجے کو کچھ روپیہ دیا تو ملک کے منبروں سے "مسموم دولت" کی صدائیں بلند ہونے لگیں، لیکن اس نے تقسیم کا کام جاری رکھا۔ اسے معلوم ہوا کہ جھیل مشیگان کے کنارے ایک چھوٹا سا کالج سخت مالی مشکلات میں گرفتار ہے۔ اور رہن کی وجہ سے عنقریب بند ہونے والا ہے۔ اس نے بروقت کالج کی مدد کی اور اس پر لاکھوں ڈالر صرف کر دیے۔ یہی کالج بعد ازاں ترقی کر کے شکاگو یونیورسٹی کے نام سے موسوم ہوا۔ اس یونیورسٹی کی شہرت عالمگیر ہے اور امریکہ کی چوٹی کی بڑی یونیورسٹی شمار کی جاتی ہے۔ اس نے حبشیوں کی مدد کرنے کی کوشش کی۔ اس نے ٹسکیگی کالج جیسے حبشی اداروں کو روپیہ دیا، جہاں جارج واشنگٹن کارور کے کام کو جاری رکھنے کے لئے عطیات کی سخت ضرورت محسوس کی جا رہی تھی۔ اس نے ہک ورم[1] کا تدارک کرنے کے لئے مدد دی جب اس مرض کے ماہر ڈاکٹر چارلس ڈبلیو۔ شائلز نے کہا "پچاس سینٹ کی دوا ایک شخص کو اس بیماری سے صحت یاب کرنے کے لئے کافی ہے جو جنوبی امریکہ کے گھر اجاڑ رہی ہے۔" لیکن سوال یہ ہے کہ پچاس سینٹ دے گا کون؟ سینٹ راک فیلر نے دیے۔ اس نے اس وبا کو ختم کرنے کے لئے لاکھوں ڈالر پانی کی طرح بہا دیے۔ اتنی خوفناک وبا جنوبی امریکہ میں شاید ہی کبھی پھیلی ہوگی۔ لیکن وہ اس سے بھی آگے نکل گیا۔ اس نے ایک عظیم الشان بین الاقوامی ادارہ — "ادارہ راک فیلر" قائم کیا۔ جس کا مقصد ساری دنیا میں بیماری اور جہالت کے خلاف جنگ کرنا تھا۔

میں اس ادارے کا نہایت شوق سے ذکر کرتا ہوں کیونکہ میری اپنی زندگی شاید "ادارہ راک فیلر" کی مرہون منت ہے۔ مجھے اچھی طرح یاد ہے کہ جب ۱۹۲۲ء میں چین میں تھا، تو سارا ملک ہیضے میں مبتلا ہو رہا تھا۔ چینی کسان مکھیوں کی طرح مر رہے تھے لیکن اس قیامت صغریٰ کے عین درمیان ہم کسی نہ کسی طرح پیکنگ اور وہاں راک فیلر میڈیکل کالج

[1] HOOK WORM ایک قسم کی خوفناک بیماری۔

سے پلیگ کا ٹیکہ لگوانے میں کامیاب ہو گئے۔ چینی اور غیر ملکی سب کے سب اس سے یکساں مستفید ہو رہے تھے۔ اس وقت پہلی دفعہ مجھے معلوم ہوا کہ راک فیلر کی دولت دنیا کے لئے کیا کچھ کر رہی ہے۔

تاریخ میں ادارہ "راک فیلر" کی ڈھونڈے سے بھی کہیں مثال نہیں ملتی۔ یہ ایک بالکل لاثانی اور منفرد چیز ہے راک فیلر جانتا تھا کہ دنیا میں بے شمار اچھی تحریکیں ہیں جنہیں باشعور اور دانشمند انسان چلا رہے ہیں۔ مختلف علوم و فنون میں تحقیقات کی جاتی ہیں۔ کالج قائم کئے جاتے ہیں کسی بیماری کا قلع قمع کرنے کے لئے ڈاکٹر جدوجہد کرتے ہیں ۔۔۔ لیکن اکثر اوقات اعلیٰ پائے کا کام محض روپے کی کمی کی وجہ سے ادھورا اور نامکمل رہ جاتا ہے۔ اس نے انسانیت کے ان رہنماؤں کی مدد کرنے کا فیصلہ کیا ۔۔۔ انھیں اپنے قبضے میں کرنے کا نہیں بلکہ انہیں مالی مدد دینے کا تاکہ وہ اپنی مدد آپ کر سکیں۔ آج آپ اور میں جان۔ ڈی۔ راک فیلر کے مشکور ہیں کہ اس نے پنسلین اور درجنوں دوسری معجزاتی دریافتوں سے دنیا کو مستفید ہونے کے مواقع بہم پہنچائے۔ اس کی دولت نے انہیں معرض وجود میں لانے اور پھیلنے کے لئے بڑی مدد دی۔

آپ اس کے مشکور ہیں کیونکہ آپ کے بچے گردن توڑ بخار میں ایڑیاں رگڑ رگڑ کر نہیں مرتے وہ مرض جو پہلے پانچ میں سے چار بچوں کو ہلاک کر دیتا تھا۔ اور ہم اس کے مشکور ہیں کہ اس نے تپ دق، ملیریا، انفلوائنزا، خناق اور دوسری بے شمار بیماریوں کا قلع قمع کرنے کے لئے اپنی دولت کا منہ کھول دیا۔ جو دنیا کو تباہ کرتی رہی ہیں۔ اور ابھی تک کئے جا رہی ہیں۔

اور پھر راک فیلر کا کیا بنا؟ جب وہ اپنی دولت تقسیم کرنے لگا تو کیا اسے ذہنی سکون مل گیا؟ ہاں آخر کار وہ بالکل مطمئن ہو گیا۔ "اگر سنہ ۱۹۰۰ء کے بعد بھی لوگ سمجھیں کہ وہ سٹینڈرڈ آئل کمپنی کی مخالفت کے متعلق سوچ رہا ہے۔" ایلن نیونز نے کہا تھا۔ "تو لوگ سخت غلطی پر ہیں"

راک فیلر خوش تھا اس میں مکمل تبدیلی آ چکی تھی۔ وہ اب بالکل پریشان نہیں ہوتا تھا جب اسے اپنی زندگی کی سب سے بڑی شکست کو قبول کرنے کے لئے مجبور کیا گیا تو یہ

حقیقت ہے کہ اس نے ایک رات کی نیند بھی گنوانے سے انکار کر دیا!

اس شکست کا اسے اس وقت سامنا کرنا پڑا۔ جب اس کی تعمیر کردہ عظیم الشان کارپوریشن۔ سٹینڈرڈ آئل۔ کو تاریخ میں سب سے بڑا جرمانہ ادا کرنے کا حکم دیا گیا۔ حکومت امریکہ کے دعوے کے مطابق سٹینڈرڈ آئل ایک اجارہ دار کمپنی تھی جو اینٹی ٹرسٹ قوانین کی کھلم کھلا خلاف ورزی کرتی تھی۔ یہ جنگ پانچ سال تک جاری رہی، ملک کے بہترین قانونی دماغوں نے اس مقدمے میں حصہ لیا جسے اس وقت تاریخ کا سب سے بڑا عدالتی مقدمہ کہا جاتا تھا لیکن سٹینڈرڈ آئل کو شکست ہوئی۔

جب جسٹس کینے سا ماؤنٹین لینڈس نے اپنے فیصلے کا اعلان کیا، راکفیلر کے وکیلوں کو اندیشہ ہوا کہ وہ اسے برداشت نہیں کر سکے گا لیکن وہ نہیں جانتے تھے کہ راک فیلر میں کتنی بڑی تبدیلی آ چکی ہے۔

اس شام کو ایک وکیل نے اسے فون کیا، اور جس قدر ممکن تھا اس نے نرم ترین لہجے میں اس کے ساتھ اس موضوع پر بات چیت کی اور پھر متفکر ہو کر کہا۔ "مجھے امید ہے کہ آپ کو یہ فیصلہ بے چین نہیں کرے گا مسٹر راک فیلر مجھے امید ہے کہ آپ رات کو اچھی طرح سو سکیں گے"!

"اور پورا ہمارا راک فیلر؟" اس نے ٹھنڈے ٹیلیفون پر جواب دیا "مسٹر جانسن فکر نہ کیجئے۔ میں رات کو سونا چاہتا ہوں اور آپ کو بھی پریشان ہونے کی کوئی ضرورت نہیں۔ اچھا شب بخیر!"

یہ اس شخص کے الفاظ ہیں جو ایک دفعہ محض اس لئے بیمار ہو گیا تھا کہ اسے ڈیڑھ سو ڈالر کا نقصان اٹھانا پڑا تھا۔ ہاں جان راک فیلر کو اپنے تفکرات اپنی پریشانیوں اور اپنی الجھنوں پر غالب آنے میں کافی وقت لگا۔ وہ تیئیس سال کی عمر میں موت کی آغوش میں جا رہا تھا لیکن وہ اٹھانوے سال تک زندہ رہا۔

۲۸۔ "تجسسی معلومات کا کرشمہ"

از بی۔ آر۔ ڈبلیو

مجھے افسوس ہے کہ میں اس کہانی کو فرضی نام سے لکھ رہا ہوں لیکن یہ اس قدر ذاتی نوعیت کا حامل ہے کہ میرے لئے اپنا نام استعمال کرنا بہت مشکل تھا۔ تاہم ڈیل کارنیگی صاحب اس کہانی کی تصدیق کریں گے۔ بارہ سال ہوئے میں نے سب سے پہلے یہ انہی کو سنائی تھی۔

کالج چھوڑنے کے بعد مجھے کافی بڑے صنعتی ادارے میں ملازمت مل گئی اور پانچ سال بعد اس کمپنی نے مجھے سمندر پار مشرق بعید میں اپنا نمائندہ بنا کر بھیج دیا۔ امریکہ سے روانہ ہونے سے ایک ہفتہ پہلے میری ایک لڑکی کے ساتھ شادی ہو گئی میں نے اپنی زندگی میں اتنی پیاری اور خوبصورت لڑکی کبھی نہیں دیکھی تھی لیکن ہنی مون میں ہم دونوں کو سخت مایوسی ہوئی اور خاص طور پر اسے ہمارے ہوائی جزائر پہنچنے تک وہ اس قدر مایوس اور دل شکستہ ہو چکی تھی کہ اگر اسے اپنے دوستوں اور سہیلیوں کا سامنا کرنے اور زندگی کی سب سے زیادہ سنسنی خیز مہم ہو سکتی ہے اور ہونی چاہیئے، اس میں اپنی ناکامی کا اعتراف کرنے کا خوف و شرم دامن گیر نہ ہوتا تو وہ ضرور امریکہ واپس چلی جاتی۔

ہم ردیپیٹ کر دو سال مشرق میں رہے۔ میں اس قدر رنجیدہ اور غمگین تھا کہ بعض اوقات تو میں خودکشی کرنے کے متعلق سوچنے لگتا۔ پھر ایک روز اتفاق سے میرے ہاتھ ایک

کتاب آ گئی جس نے ہر چیز بدل کر رکھ دی۔ میں ہمیشہ کتابوں کا عاشق رہا ہوں ایک دن میں مشرق بعید میں اپنے چند امریکی دوستوں سے ملنے گیا۔ وہاں میں ان کی شاندار لائبریری دیکھنے لگا۔ اچانک میری نظر ایک کتاب پر پڑی جس کا نام تھا "مثالی شادی" اور یہ ڈاکٹر دین ڈی ویلڈ کی تصنیف تھی عنوان سے ایسا معلوم ہوتا تھا کہ کتاب ضرور تبلیغ اور نیکی کا دم بھرنے والی قسم کی کوئی دستاویز ہوگی لیکن محض تجسس کی خاطر میں اس کے صفحے الٹنے پلٹنے لگا۔ میں نے دیکھا کہ یہ تو تقریباً سراسر شادی کے جنسی پہلوؤں پر بحث کرتی ہے۔ اندازِ بیان میں صاف گوئی اختیار کی گئی تھی لیکن سوقیت اور بازاری پن سے بالکل اجتناب برتا گیا تھا۔

اگر کوئی مجھ سے کہتا کہ "آپ کو جنس پر کوئی کتاب پڑھنی چاہیئے" تو میں اسے توہین کے مترادف سمجھتا۔ پڑھنی چاہیئے؟ نہیں صاحب میں تو خود ایسی کتابیں لکھ سکتا ہوں لیکن میری اپنی شادی اس قدر المناک ثابت ہوئی تھی کہ کسی نہ کسی طرح میں اس کتاب کو پڑھنے پر آمادہ ہو گیا چنانچہ میں نے حوصلہ کر کے اپنے میزبان سے پوچھا کہ "کیا آپ یہ کتاب مجھے مستعار دے سکتے ہیں؟" میں سچ عرض کرتا ہوں کہ اس کتاب کا پڑھنا میری زندگی کا ایک نہایت اہم واقعہ ثابت ہوا۔ میری بیوی نے بھی اسے پڑھا۔ اس کتاب نے ایک المناک اور ناکام شادی کو ایک مسرت بھری اور بابرکت رفاقت میں تبدیل کر دیا۔ اگر میرے پاس دس لاکھ ڈالر ہوتے تو میں اس کتاب کے چھاپنے کے حقوق خرید لیتا اور ہزاروں لاکھوں شادی شدہ جوڑوں میں اس کی کاپیاں مفت تقسیم کر دیتا۔

میں نے ایک دفعہ پڑھا تھا کہ ممتاز ماہر نفسیات ڈاکٹر جان بی۔ واٹسن کہتا ہے کہ "یہ ایک مسلمہ حقیقت ہے کہ جنس زندگی کا اہم ترین موضوع ہے۔ یہ ایک مسلمہ حقیقت ہے کہ مردوں اور عورتوں کی خوشیوں میں رخنہ ڈالنے اور انہیں تباہ کرنے میں اس کا بڑا ہاتھ ہوتا ہے۔"

اگر ڈاکٹر واٹسن سچا ہے ——— اور میرا خیال ہے کہ اگرچہ اس کا بیان مبالغہ آمیز نظر

① IDEAL MARRIAGE

آتا ہے لیکن اگر بالکل نہیں تو تقریباً ضرور درست ہے ——— تو پھر ہماری تہذیب ہر سال جنسی معلومات سے کورے لوگوں کو شادی کرنے اور اپنی شادی شدہ زندگی کی مسرتوں کے تمام مواقع کو تباہ کرنے کی اجازت کیوں دیتی ہے؟

اگر ہم جاننا چاہتے ہیں کہ ہماری شادی میں خرابی کیا ہے تو ہمیں ڈاکٹر جی۔ دی ہیملٹن اور کینتھ گوڈان کی کتاب WHAT IS WRONG WITH MARRIAGE پڑھنی چاہیئے۔ ڈاکٹر ہیملٹن نے کتاب لکھنے سے پہلے شادی کی خرابیوں کی تحقیقات کرنے میں چار سال گزارے اور وہ کہتا ہے کہ کوئی نامعاقبت اور لاپرواہ ماہر امراض النفس ہی یہ کہہ سکتا ہے کہ اکثر ازدواجی تنازعوں کے سرچشمے جنسی عدم ہم آہنگی میں نہیں ملتے۔ تاہم، اگر جنسی تعلق تسلی بخش ہو تو بہت سے تنازعوں کو نظر انداز کیا جا سکتا ہے جو دوسری مشکلات کے پیداوار ہوتے ہیں۔"

میں جانتا ہوں کہ یہ بیان درست ہے، مجھے اس کا ذاتی تجربہ ہو چکا ہے۔ جس کتاب نے میری ازدواجی زندگی کو تباہ ہونے سے بچایا وہ DR. JAN DE VELDE کی IDEAL MARRIAGE ہے۔ یہ اکثر لائبریریوں میں مل سکتی ہے یا کسی کتابوں کی دکان سے خریدی جا سکتی ہے۔ اگر آپ کسی دولہا یا دلہن کو کوئی تحفہ دینا چاہتے ہیں (انہیں کچھ اور دینے کے بجائے یہ کتاب۔ یہ کتاب دنیا کی تمام چیزوں کی نسبت ان کی مسرتوں میں کہیں زیادہ اضافہ کرے گی۔

(نوٹ۔ اگر آپ کو "مثالی شادی" بہت گراں نظر آئے، تو ایک دوسری کی سفارش کی سفارش کرتا ہوں۔ اس کا نام A MARRIAGE MANLAL BY DRS .HAMNAHAND ABRAHAM STONE

——— ڈیل کارنیگی)

۲۹- جلد بازی کا نتیجہ

از پال سیمپسن

(ڈائرکٹ میل ایڈورٹائزنگ ۱۲۸۱ سانٹی کا موور جیا تھنڈرٹ رواشنگٹن)

مجھ جیسے ہوتے ہیں ہر کام بھاگم بھاگ اور عجلت سے کرنے کا عادی تھا۔ میں
ہر وقت تنا ہوا رہتا اور کبھی اپنے جسم کو آرام نہ پہنچاتا۔

میں ہر روز شام کے وقت اعصابی تھکاوٹ سے پریشان اور تھکا ماندہ
اپنے کام سے گھر پہنچتا۔ کیوں؟ اس لئے کہ مجھے کسی نے نہیں بتایا کہ تم اپنا بیڑہ غرق کر
رہے ہو، تم سے آہستہ کیوں نہیں چلا جاتا؟ تم سکون اور خاطر جمع سے کام کیوں نہیں کرتے؟"

میں صبح کے وقت نہایت عجلت کے عالم میں بستر سے اٹھنا، جلدی جلدی ناشتہ
کرنا، جلدی جلدی حجامت بنانا۔ جلدی جلدی کپڑے پہننا اور موٹر میں بیٹھ کر کام
پر پہنچ جانا۔ میں ہر کام اتنی عجلت سے کرتا تھا گویا اگر میں نے سٹیرنگ وہیل کو مضبوطی
سے نہ پکڑا تو یہ اڑ کر ہوا ہو جائے گا۔ میں تیزی سے کام کرتا تھا۔ جلدی سے گھر پہنچتا
تھا۔ یہاں تک کہ رات کو سونے میں بھی عجلت کرتا تھا۔

میں اس قسم کی زندگی بسر کر رہا تھا کہ ایک روز مجھے اعصابی امراض کے

ایک شہرۂ آفاق ماہر سے ملنے کا اتفاق ہوا۔ اس نے مجھے بتایا کہ "اپنے جسم کو آرام دو" دہرا رہا ہے یہ بھی بتا دوں کہ اس نے مجھے آرام کے وہی اصول بتائے جن کی اس کتاب (باب ۲۴ میں تشریح کی گئی ہے) اس نے مجھ سے کہا کہ ہر وقت آرام کے متعلق سوچتے رہو خواہ تم کام کر رہے ہوں، موٹر چلا رہے ہوں، کھانا کھا رہے ہوں یا سونے کی کوشش کر رہے ہو، اس نے مجھے بتایا کہ تم آہستہ آہستہ خودکشی کی طرف قدم بڑھا رہے ہو تم اپنے جسم کو آرام دینا نہیں جانتے۔

اس وقت سے میں مسلسل اپنے جسم کو آرام دے رہا ہوں، جب میں رات کو بستر پر لیٹتا ہوں، میں اس وقت تک سونے کی کوشش نہیں کرتا جب تک کہ شعوری طور پر اپنے جسم اور سانس کو آرام نہ دے لوں۔ اور اب جب صبح کو اٹھتا ہوں میں بیدار ہوتا ہوں میرا جسم مکمل آرام کر چکا ہوتا ہے۔ اور یہ ایک زبردست تبدیلی اور ترقی ہے کیونکہ میں صبح کے وقت کھنچا کھنچا اور تھکا ہوا بیدار ہوتا تھا۔ اب جب میں کھانا کھاتا ہوں اور موٹر چلاتا ہوں اپنے جسم کو آرام دیتا ہوں، یقیناً موٹر چلاتے وقت میں بالکل ہوشیار ہوتا ہوں، لیکن اب میں اعصاب کے بجائے دماغ سے موٹر چلاتا ہوں، اپنے جسم کو آرام دینے کا سب سے اہم مقام میرا کام ہے دن میں کئی بار میں ہر کام چھوڑ دیتا ہوں اور اپنا معائنہ کرتا ہوں کہ میں بالکل آرام سے ہوں یا نہیں۔ جب ٹیلیفون کی گھنٹی بجتی ہے اب میں پہلے کی طرح جھپٹنے کی کوشش نہیں کرتا جیسے کہ کوئی مجھے پیٹنے کی کوشش کر رہا ہو۔ اور جب کوئی مجھ سے باتیں کر رہا ہوتا ہے، میرا جسم اس پُرسکون ہوتا ہے جیسے کسی سوئے ہوئے بچے کا۔

نتیجہ ہ زندگی کہیں زیادہ خوشگوار اور لطف کے قابل ہے اور میں اعصابی تھکاوٹ اور اعصابی پریشانیوں سے بالکل آزاد ہوں۔

۲۰- "معجزہ"

از مسز جسلن برگر

نمبر ۳۹۴ کولوراڈو ایونیو، مینا ایپولس (مینیسوٹا)

پریشانی نے مجھے مکمل شکست دے دی تھی، میرا ذہن اس قدر پراگندہ اور پریشان ہو چکا تھا کہ مجھے زندگی میں کوئی لطف نظر نہیں آتا تھا، میرے اعصاب اس قدر تنے ہوئے تھے کہ نہ تو رات کو مجھے نیند آتی اور نہ دن کو چین پڑتا۔ میرے تین نوجوان بچے مجھ سے بہت دور اپنے رشتہ داروں کے ساتھ بسر اوقات کر رہے تھے، میرا شوہر ابھی ابھی فوج سے سبکدوش ہو کر آیا تھا اور وہ کسی دوسرے شہر میں وکالت کرنے کی کوشش کر رہا تھا میں زمانۂ مابعد جنگ کی ساری غیر یقینیاں، بے اطمینانیاں اور عدم تحفظات محسوس کر رہی تھی میں اپنے شوہر کے ذریعہ معاش، اپنے بچوں کی خوش باش اور نارمل گھریلو زندگی کے فطری حق اور خود اپنی زندگی کے لئے خطرہ بنی ہوئی تھی میرے شوہر کو کوئی مکان نہ مل سکا اور اس کا واحد حل صرف یہ تھا کہ نیا مکان تعمیر کیا جائے۔ ہر چیز میرے ٹھیک ہونے پر منحصر تھی جتنا زیادہ میں اس کا احساس کرتی میں اتنی ہی زیادہ کوشش کرتی اور اتنا ہی زیادہ مجھے ناکامی کا خوف دامنگیر ہوتا۔ پھر میں ہر ذمہ داری کے احساس سے

ڈرنے لگی۔ مجھے اپنے اوپر کوئی اختیار نہ رہا تھا۔ میں محسوس کرنے لگی کہ میری زندگی سراسر ناکام [illegible] ہے۔

جب چاروں طرف تاریکی چھائی ہوئی تھی اور مجھے [illegible] آتی نہیں دیتی تھی، میری امی نے میرے لئے وہ کچھ کیا جسے میں کبھی نہیں بھلا سکوں گی۔ اور جس کی میں ہمیشہ ممنون احسان رہوں گی۔ اس نے مجھے مقابلہ کرنے کے لئے ابھارا۔ اس نے مجھے لعن طعن کی کہ میں اپنے اعصاب اور اپنے ذہن کو اپنے اختیار سے باہر کر رہی ہوں اور خود ان کی مطیع ہوتی جا رہی ہوں اس نے مجھے للکارا کہ مجھے بستر سے باہر نکلنا چاہیے اور جو کچھ سامنے آئے اس کا مقابلہ کرنا چاہیے۔ اس نے کہا کہ میں حالات کے زیرنگیں ہوتی جا رہی ہوں۔ زندگی کا سامنا کرنے کی بجائے اس سے ڈر رہی ہوں، زندگی کو بسر کرنے کی بجائے اس سے بھاگ رہی ہوں۔

چنانچہ میں نے اسی دن سے مقابلہ شروع کر دیا۔ اسی ایک ہفتے کے اختتام پر میں نے اپنے والدین سے کہا کہ وہ اپنے گھر جا سکتے ہیں، کیونکہ میں اپنے دشمن پر غالب آ رہی تھی اور میں نے وہ کچھ کیا جو اس وقت ناممکن معلوم ہوتا تھا اپنے دو چھوٹے بچوں کا خیال رکھنے کے لئے تنہا رہ گئی تھی۔ میں خوب اچھی طرح سوتی۔ خوب اچھی طرح کھانے پینے لگی اور میرے حوصلے بلند ہونے لگے۔ ایک ہفتہ بعد جب وہ دوبارہ مجھ سے ملنے آئے تو اس وقت میں اپنے کپڑے استری کر رہی تھی، وہ بہت خوش ہوئے، مجھے اپنی حالت کے بہتر ہونے کا احساس تھا کیونکہ میں حالات کے خلاف ڈٹ گئی تھی۔ وہ بہت خوش ہوئے، مجھے اپنی حالت کے بہتر ہونے کا احساس تھا کیونکہ میں حالات کے خلاف ڈٹ گئی تھی اور میری جیت رہی تھی۔ میں اس سبق کو کبھی نہیں بھولوں گی ..... اگر کوئی صورت حال ناقابل تسخیر نظر آتی ہو تو اس کا سامنا کیجئے! مقابلہ کیجئے! شکست مت قبول کیجئے!"

اس وقت سے میں نے اپنے آپ کو کام کرنے کے لئے مجبور کیا اور ڈٹ کر کام کرنے

گئی آخر کار میں نے اپنے سارے بچوں کو بلا لیا اور اپنے شوہر کے ساتھ نئے مکان میں رہنے کے لئے چلی گئی۔ میں نے تہیہ کر لیا کہ میں اپنے بچوں کی مضبوط اور خوش باش ماں بننے کی پوری کوشش کروں گی۔ میں اپنے گھر، اپنے بچوں، اپنے شوہر کی بہبودی کے متعلق تجویزیں سوچنے لگی۔ غرضیکہ میں نے اپنے سوا ہر چیز کے متعلق تجاویز سوچیں۔ میں اس قدر مصروف ہو گئی کہ اپنے متعلق کچھ سوچنے کے لئے میرے پاس وقت ہی نہ رہا اور اس وقت حقیقی معجزہ ظہور پذیر ہوا۔

میں روز بروز مضبوط اور توانا ہونے لگی۔ میں ہر روز اگلے دن کے لئے منصوبے بنانے، زندگی کا لطف اٹھانے اور اچھا بننے کی خوشی سے لبریز ہو کر بیدار ہونے لگی اگرچہ اس کے بعد بھی کبھی کبھی مایوسی اور تاریکی کے ایام آتے رہے، خاص طور پر اس وقت جب میں تھک جاتی تھی۔ میں اپنے آپ سے کہتی، "اپنے متعلق سوچو اور ان دنوں کو یاد کرنے کی کوشش مت کرو" —— اور آہستہ آہستہ وہ کم ہوتے گئے اور پھر بالکل معدوم ہو گئے۔

اب ایک سال گزر چکا ہے، اور میں ایک خوش باش اور کامیاب شوہر اور ایک خوبصورت گھر کی مالک ہوں۔ یہاں میں سولہ سولہ گھنٹے روزانہ کام کر سکتی ہوں۔ میرے تین تندرست اور خوبصورت بچے ہیں —— اور میرے اپنے لئے دماغی سکون ہے!

۳۱- حقائق سے گریز

از فیرنک مولنار

ہنگری کا نامور ڈرامہ نویس

"کام بہترین خواب آور دوا ہے"

پورے پچاس سال ہوئے، میرے والد صاحب نے مجھ سے چند الفاظ کہے تھے میں نے ہمیشہ انہیں کے سہارے اپنی زندگی بسر کی ـــــ وہ طبیب تھے۔ میں ابھی ابھی بوڈاپسٹ یونیورسٹی میں قانون کی تعلیم حاصل کرنے کے لیے داخل ہوا تھا۔ میں ایک امتحان میں فیل ہو گیا۔ میں نے اس قدر خجالت محسوس کی کہ کا سامنا کرتے ہوئے مجھے ڈر آتا تھا۔ چنانچہ میں نے ناکامی کی عزیز ترین سہیلی شراب کی آغوش میں پناہ ڈھونڈنے کی کوشش کی۔

اچانک میرے والد صاحب غیر متوقع طور پر میرے سر پر آ کھڑے ہوئے۔ ایک اچھے ڈاکٹر کی طرح وہ ایک سیکنڈ میں بوتل اور پریشانی دونوں کی تہہ تک پہنچ گئے۔ میں نے اعتراف کر لیا کہ میں حقیقت سے کیوں گریز کرنا چاہتا تھا۔

مجوب معمر انسان نے اسی وقت وہیں فی البدیہہ نسخہ تجویز کر دیا۔ انہوں نے میرے سامنے تشریح کر کے بتایا کہ شراب یا خواب آور گولیوں میں حقیقی پناہ نہیں ملتی کسی قسم کی پریشانی اور افسوس کے لئے صرف ایک دوا ہے اور یہ دنیا کی تمام مسکرات کی نسبت کہیں بہتر اور قابلِ اعتبار ہے، اس کا نام "کام" ہے۔

میرے والد صاحب نے کس قدر درست کہا تھا! ممکن ہے کہ کام کا عادی ہونا مشکل کام ہو لیکن وہ بالآخر آپ کامیاب ہو جاتے ہیں، بے شک اس میں تمام مسکرات اور خواب آور دواؤں کے اوصاف ہوتے ہیں۔ یہ ایک دفعہ جب لگ گیا بڑی یہ عادت بن جائے تو اپنے آپ کو اس سے چھڑانا ناممکن ہو جاتا ہے۔ میں پچاس سال سے اس عادت میں گرفتار ہوں اور آج تک اس نے پیچھا نہ چھوڑا ہے۔

(مصنف کی ایک کتاب سے اقتباس)

۴۴۔ نیا اسلوب

از کاتھرین لال کوسب فارمر

پیرفس آفس موبائل واہ بابا)

تین مہینے ہوئے میں اس قدر پریشان اور متفکر تھا کہ میں چار دن رات مطلق نہ سو سکا اور اٹھارہ روز تک خوراک کا ایک ذرہ تک میرے منہ میں نہ جا سکا۔ کھانے کی بو سے بھی مجھے شدید نفرت ہو گئی تھی۔ مجھے الفاظ نہیں ملتے جن سے میں اپنے دماغی کرب کا اظہار کر سکوں جو مجھے برداشت کرنی پڑا۔ میں نہیں سمجھتا کہ دوزخ میں بھی اس سے بدتر اذیتیں ہونگی جتنی کہ مجھے برداشت کرنی پڑیں۔ میں محسوس کر رہا تھا کہ یا تو میں پاگل ہو جاؤں گا یا مر جاؤں گا۔

میری زندگی کا موڑ اس روز آیا جب مجھے اس کتاب کی ایک پیشگی جلد دی گئی۔ پچھلے تین مہینوں کے دوران میں میں عملاً اسی کتاب کے سہارے زندہ رہا ہوں۔ میں اس کا ہر صفحہ پڑھتا ہوں اور زندگی کا کوئی نیا اسلوب دریافت کرنے کی انتہائی کوشش کرتا ہوں۔ میرے ذہنی نقطہ نظر اور جذباتی توازن میں جو تبدیلی پیدا ہوئی ہے۔ وہ تقریباً ناقابل یقین ہے۔ اب میں ہر گزرنے والے دن کی جنگوں کو برداشت کرنے کے قابل ہو گیا ہوں۔ اب مجھے محسوس ہوتا ہے کہ ماضی میں میں آج کے مسائل کی وجہ سے نیم پاگل نہیں ہوتا جا رہا تھا بلکہ اس کی وجہ یہ تھی

کہ میں گزرے ہوئے کل کے متعلق تلخی اور پریشانی میں مبتلا رہتا تھا یا مستقبل کے متعلق غیر مبہم اور بے نام اندیشوں میں گرفتار۔

لیکن اب جب مجھے کسی چیز کے متعلق پریشانی ہوتی ہے میں فوراً رک جاتا ہوں اور ان اصولوں کا اطلاق کرنے کی کوشش کرتا ہوں۔ جو میں نے اس کتاب میں پڑھے ہیں۔ اگر مجھے کسی چیز کے متعلق گھبراہٹ ہوتی ہے جو آج ہی ہو جانی چاہیئے، تو میں فوراً مصروف ہو جاتا ہوں۔ اسے فی الفور ختم کر دیتا ہوں، پھر اپنے ذہن سے نکال دیتا ہوں

جب کبھی میں اس قسم کے مسائل سے دوچار ہوتا ہوں جو کسی زمانے میں مجھے پاگل بنا دیا کرتے تھے تو میں سکون کے ساتھ ان تین اصولوں کا اطلاق کرنے کی کوشش کرتا ہوں جو اس کتاب کے باب دوم حصہ اول میں بیان کیے گئے ہیں۔ پہلے میں اپنے آپ سے پوچھتا ہوں کہ حتی الامکان بدترین کیا ظہور پذیر ہو سکتا ہے۔ دوسرے میں اسے ذہنی طور پر قبول کرنے کی کوشش کرتا ہوں جسے میں قبول کرنے کے لیے پہلے ہی آمادہ ہو چکا ہوتا ہوں۔ اگر ضرورت پڑے تو

اب میں اپنے آپ کو کسی ایسی چیز کے متعلق پریشان ہوتے دیکھتا ہوں جسے میں تبدیل نہیں کر سکتا اور نہ اسے قبول کرنا چاہتا ہوں، میں۔ اور مختصر سی دعا کو دہرانے لگتا ہوں۔

"خدا نے مجھے چیزوں کو قبول کرنے کی سمجھ عطا کی جنہیں میں نہیں بدل سکتا، جنہیں میں بدل سکتا ہوں، انہیں بدلنے کا حوصلہ دیا، اور دونوں میں امتیاز کرنے کے لیے عقل۔"

جب سے میں نے یہ کتاب پڑھی ہے۔ میں فی الواقع زندگی کے ایک نئے اور عظیم الشان اسلوب کا تجربہ کر رہا ہوں۔ میں اب پریشانی اور تشویش سے اپنی صحت اور خوشیوں کو تباہ نہیں کرتا۔ اب میں رات کو نو گھنٹے اطمینان سے سو سکتا ہوں۔ میں اپنے کھانے سے لطف اٹھاتا ہوں میری آنکھوں سے ایک پردہ اٹھ گیا ہے۔ ایک نیا دروازہ کھل گیا ہے۔ اب میں

دنیا کے حسن کو جو میرے ارد گرد پھیلا ہوا ہے دیکھ سکتا ہوں۔ اور اس سے محظوظ ہو سکتا ہوں اب میں زندگی کے لئے اور ایسی عجیب و غریب دنیا میں رہنے کے استحقاق کے لئے خدا کا شکر ادا کرتا ہوں۔

کیا میں آپ کو مشورہ دے سکتا ہوں کہ آپ بھی اس کتاب کو اچھی طرح اور پوری پڑھیئے۔ اسے اپنے سرہانے رکھیئے۔ جن حصوں کا آپ کے مسائل پر اطلاق ہوتا ہے ان کے نیچے نشان لگائیے۔ ان کا بار بار مطالعہ کیجئے۔ اور انہیں استعمال میں لائیے کیونکہ یہ ایسی کتاب نہیں ہے کہ آپ اسے صرف پڑھیں اور پھینک دیں بلکہ یہ کتاب زندگی بسر کرنے اور صحیح معنوں میں اس سے لطف اندوز ہونے کے لئے آپ کی رہنمائی کرتی ہے اور آپ کو زندگی کا ایک نیا اسلوب ایک نیا زاویۂ نگاہ دریافت کرنے میں مدد دیتی ہے۔

کاتب عبدالحمید درویش قادیان